BUKU KEEMPAT

PENGOBATAN ALA NABI

Penyakit itu ada dua macam: Penyakit hati dan penyakit badan, yang kedua-duanya disebutkan di dalam Al-Qur'an. Penyakit hati juga ada dua macam: Penyakit syubhat dan keragu-raguan, penyakit syahwat dan kesesatan, yang kedua-duanya pun juga disebutkan di dalam Al-Qur'an. Kaidah pengobatan badan ada tiga macam: Pertama, menjaga kesehatan. Kedua, tindakan prefentif agar tidak terjadi penjalaran atau pun penularan. Ketiga, menghindari hal-hal yang merusak dan berbahaya. Adapun pengobatan hati diserahkan kepada para rasul, dan tidak ada cara untuk mendapatkannya kecuali menggunakan resep dari mereka. Sebab hati yang baik hanya bisa diperoleh dengan mengetahui *Rabb* dan Penciptanya, mengetahui asma dan sifat-sifat-Nya, hukum-hukum dan perbuatan-Nya, mementingkan keridhaan-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya.

Pengobatan badan itu sendiri ada dua macam:

1. Pengobatan yang telah ditetapkan Allah pada semua jenis hewan, yang berakal maupun tidak berakal, dan hal ini tidak memerlukan resep dokter, seperti mengobati rasa lapar, haus, dingin, letih, dengan hal-hal kebalikannya atau sesuatu yang memang bisa menghilangkannya.
2. Pengobatan yang memerlukan pemikiran dan analisis, seperti mengobati penyakit-penyakit yang memadukan beberapa jenis kelainan.

Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memberikan tuntunan dengan cara mengobati diri sendiri dan memerintahkan penanganan siapa pun yang sakit. Tapi beliau tidak memberi petunjuk cara pengobatan dengan menggunakan obat-obat ramuan maupun *pharmacy*. Para dokter pun sudah sepakat bahwa siapa yang bisa disembuhkan dengan makanan yang biasa dikonsumsi, maka dia tidak perlu disembuhkan dengan obat, dan siapa yang bisa disembuhkan dengan obat yang sederhana, dia tidak perlu disembuhkan dengan ramuan bermacam-macam obat. Memang bisa saja obat dianggap sebagai sesuatu yang bisa dikonsumsi. Tapi umat yang biasa menggunakan satu jenis

obat untuk penyembuhan, relatif sehat dan tidak mudah terjangkit penyakit. Boleh jadi ramuan beberapa jenis obat lebih bermanfaat dan biasa dikonsumsi manusia. Tapi penyakit orang-orang yang hidup di pedalaman dan badui tidak macam-macam.

Para dokter sendiri banyak yang menyatakan, bahwa ilmu mereka tentang pengobatan hanya sekedar analogi. Ada pula yang mengatakannya sebagai percobaan semata. Jika hal ini dibandingkan dengan wahyu yang diterima para rasul dari Allah, tentu sangat jauh berbeda. Di sana ada obat-obat yang mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit, yang sama sekali di luar pemikiran para dokter. Obat ini adalah sentuhan dan kekuatan hati, penyandaran dan tawakal kepada Allah, patuh, tunduk, berdoa, taubat dan memohon ampunan kepada-Nya.

Inilah dua macam pengobatan ala Nabi yang akan kami kupas dalam buku ini, sebatas kemampuan yang kami miliki untuk menjabarkannya.

Perintah untuk Berobat

Dari Jabir bin Abdullah, dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ.

"Setiap penyakit ada obatnya. Jika ada obat yang sesuai untuk suatu penyakit, maka dengan seizin Allah penyakit itu akan sembuh." (Diriwayatkan Muslim).

Beliau juga bersabda,

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً.

"Allah tidak menurunkan suatu penyakit melainkan Dia juga menurunkan penyembuhnya." (Diriwayatkan Al-Bukhary dan Muslim).

Beliau pernah didatangi beberapa orang badui, seraya bertanya, "Wahai Rasulullah, apakah kami harus berobat?"

Beliau menjawab, "Benar wahai hamba-hamba Allah, berobatlah kalian, karena Allah tidak menciptakan suatu penyakit melainkan juga menciptakan penyembuh kecuali satu penyakit saja."

"Apa itu?" Mereka bertanya.

Beliau menjawab, "Ketuaan."

Allah telah menetapkan sebab dan akibat. Siapa yang memperhatikan penciptaan hal-hal yang saling berlawanan di alam ini, yang satu melawan yang lain, yang satu menolak yang lain, yang satu bisa bercampur dengan

yang lain, tentu dia akan mengetahui kesempurnaan ketentuan dan hikmah Allah.

Di berbagai hadits shahih telah disebutkan perintah untuk berobat, dan hal ini tidak bertentangan dengan tawakal, seperti halnya menolak rasa lapar, haus, panas atau dingin dengan hal-hal yang berlawanan dengannya. Bahkan hakikat tauhid tidak dianggap sempurna kecuali dengan memperhatikan sebab yang telah ditetapkan Allah dan yang sesuai dengannya. Mengabaikan sebab ini justru bisa dianggap mengotori tawakal itu sendiri. Alasan orang yang menolak berobat, karena penyakit itu merupakan ketentuan takdir dari Allah. Alasan seperti ini pula yang dinyatakan orang-orang yang menolak dan mengingkari kebenaran, sebagaimana firman Allah,

> *"Orang-orang yang mempersekutukan (Allah) akan mengatakan, 'Jika Allah menghendaki, niscaya kami dan bapak-bapak kami tidak mempersekutukan-Nya dan tidak (pula) mengharamkan barang sesuatu pun'."* (Al-An'am: 148).

Tuntunan Rasulullah tentang Makan Secukupnya dan Beberapa Aturan Yang Harus Diperhatikan dalam Makan dan Minum

Di dalam *Al-Musnad* disebutkan dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَاعِلاً فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ.

> *"Tidaklah anak keturunan Adam memenuhi bejana yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah anak Adam itu beberapa suapan yang dapat menegakkan tulang sulbinya. Kalau memang harus berbuat, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga lagi untuk napasnya."*

Di antara macam-macam penyakit adalah yang bersifat materiel, yang muncul karena materi yang berlebihan di dalam badan, sehingga mengganggu kerjanya yang bersifat alami. Makanan masuk ke dalam tubuh sebelum pencernakan yang awal selesai. Jika seseorang terbiasa dengan hal ini, maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Tingkatan makanan itu ada tiga macam: Menurut kebutuhan, cukup dan berlebih. Maka beliau mengabarkan, bahwa baginya cukup beberapa suapan saja yang bisa menegakkan tulang punggungnya, agar kekuatannya tidak melorot. Makanan itu mengisi sepertiga bagian perutnya, membiarkan sepertiga bagian lagi untuk air dan sepertiga lagi untuk napas. Inilah yang paling bermanfaat bagi badan dan hati. Jika makanan terlalu banyak, bagian untuk air menjadi berkurang, begitu pula

bagian untuk napas. Hal ini berlaku untuk perbuatan secara terus-menerus. Jika dilakukan jarang-jarang, tidak apa-apa. Kekuatan badan bukan karena makan yang berlebih, tapi menurut kadar makanan yang bisa diterimanya.

Karena di dalam badan manusia itu ada unsur tanah, unsur udara dan unsur air, maka Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* membagi makanan, minuman dan napasnya dalam tiga bagian. Lalu bagaimana dengan unsur api? Ada yang mengatakan, di dalam badan manusia tidak ada unsur api, dan yang lain mengatakan, di dalam tubuh manusia ada unsur api.

Adapun pengobatan yang dilakukan Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* terhadap penyakit ada tiga macam: Dengan obat-obat alami, dengan penyembuhan Ilahy, dan dengan dua cara ini secara bersama-sama. Kami awali dengan penyembuhan dengan obat-obat alami seperti yang telah dijelaskan dan juga dipergunakan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam.*

Penyembuhan dengan Obat-obat Alami

1. Mengobati Sakit Demam

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari Nafi', dari Ibnu Umar, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

إِنَّمَا الْحُمَّى أَوْ شِدَّةُ الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ.

"Sesungguhnya demam atau panas badan yang sangat tinggi itu berasal dari luapan Jahannam. Maka dinginkanlah ia dengan air."

Orang yang tidak mengerti ilmu kedokteran menganggap janggal hadits ini dan menganggapnya meniadakan fungsi obat demam. Dapat kami jelaskan, bahwa seruan beliau itu ada dua versi: Bersifat umum bagi semua penduduk bumi dan bersifat khusus bagi sebagian di antara mereka. Seruan yang bersifat umum sangat banyak. Sedangkan seruan yang bersifat khusus seperti seruan untuk tidak buang air kecil atau besar dengan menghadap ke arah barat dan timur, yang berarti menghadap ke arah kiblat. Tapi seruan ini tidak berlaku bagi penduduk Irak dan Marokko atau lainnya. Jika hal ini sudah dipahami, berarti seruan beliau ini tertuju kepada penduduk Hijaz dan sekitarnya, sebab demam yang seringkali dialami di sana hampir setiap hari, karena panas matahari yang cukup menyengat. Maka air yang dingin cukup efektif untuk menghilangkan demam itu, baik diminum maupun digunakan untuk mandi.

Tentang sabda beliau, "Berasal dari luapan neraka", terjadi karena jilatannya yang berkobar-kobar dan menyebar luas. Bisa jadi hal ini dimaksudkan sebagai contoh atau sekilas perumpamaan tentang Jahannam, agar manusia mengambil pelajaran. Allah menetapkan kemunculan demam itu dengan sebab yang memungkinkan, sebagaimana rasa senang, gembira dan nikmat

yang berasal dari nikmat surga. Tapi boleh jadi yang dimaksudkan adalah penyerupaan. Dengan kata lain, beliau menyerupakan panasnya demam itu dengan luapan neraka Jahannam. Hal ini dimaksudkan sebagai peringatan bagi manusia tentang pedihnya siksa neraka.

2. Mengobati Sakit Perut

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari Abu Sa'id Al-Khudry, ada seorang laki-laki menemui Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seraya berkata, "Sesungguhnya saudaraku mengeluh perutnya sakit."

Beliau bersabda, "Minumi dia madu."

Maka orang itu beranjak pergi, kemudian kembali lagi, seraya berkata, "Aku sudah meminuminya madu, tapi tidak ada perubahan apa-apa."

Beliau bersabda, "Minumi dia madu."

Orang itu beranjak pergi, kemudian kembali lagi dan mengatakan hal yang sama, hingga tiga atau empat kali dan beliau juga mengatakan hal yang sama. Akhirnya beliau bersabda, "Allah benar dan perut saudaramu itu yang tidak beres."

Madu mempunyai manfaat yang amat besar, karena ia bisa membersihkan kotoran-kotoran yang ada di urat, usus dan lain-lainnya, mudah larut jika diminum atau dicampur dengan yang lain, bermanfaat bagi orang tua yang sudah renta, menghangatkan badan, mudah dicerna karena lembut dan halus, menjaga kekuatan pencernakan, menghilangkan dampak negatif penggunaan obat-obat yang kurang baik bagi tubuh, melancarkan urine, menghilangkan lendir akibat batuk. Jika diminum dalam keadaan panas dan dicampur dengan minyak bunga, bermanfaat untuk menangkal gigitan ular. Jika diminum hanya dengan campuran air bisa menangkal akibat dari gigitan anjing liar. Jika daging segar dimasukkan ke dalam madu, maka kesegarannya bisa bertahan hingga selama tiga bulan. Bahkan untuk jenis sayur dan buah-buahan bisa bertahan hingga sekitar enam bulan, dan juga bisa mengawetkan mayat, hingga madu juga disebut penjaga yang dapat dipercaya.

Manfaat lain, bisa dioleskan ke kepala untuk menjaga kesuburan rambut dan membuatnya bertambah bagus. Madu juga bisa dijadikan bahan campuran celak untuk menajamkan pandangan, untuk menggosok gigi agar semakin bertambah putih dan mengkilap, menjaga kesehatan gigi dan gusi, bisa membuka pori-pori kulit, membersihkan endapan di dalam perut besar dan menghangatkannya dengan kehangatan yang sedang-sedang.

Madu merupakan makanan di samping berbagai macam makanan yang lain, merupakan obat di samping berbagai macam obat yang lain, merupakan minuman di samping berbagai minuman yang lain, merupakan pemanis di samping berbagai macam pemanis lain, merupakan sesuatu yang disenangi di samping berbagai macam hal yang disenangi. Tidak ada sesuatu yang diciptakan bagi kita yang lebih baik daripada madu, tidak ada yang menye-

rupai dan mendekatinya. Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* biasa meminumnya dengan campuran air sebelum makan. Yang demikian ini merupakan rahasia untuk menjaga kesehatan, yang tidak diketahui kecuali oleh orang yang pandai.

Di dalam *Sunan* Ibnu Majah disebutkan secara marfu' dari hadits Abu Hurairah, "Siapa yang meminum madu tiga kali tenggakan pada pagi hari setiap bulan, maka dia tidak akan terkena penyakit yang parah."

Begitulah resep pengobatan madu yang disampaikan Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Tentang sabda beliau, "Perut saudaramu itu yang tidak beres", merupakan isyarat tentang akurasi manfaat madu ini. Sebab penyakit yang tidak bisa disembuhkan bukan semata karena keterbatasan efektifitas obat, tapi karena memang perut itu yang tidak beres, atau karena adanya unsur yang sudah rusak di dalamnya. Pengobatan Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* tidak seperti pengobatan para dokter, karena pengobatan beliau mutlak bisa dipercaya dan ketentuan dari Allah, yang disampaikan lewat wahyu dan *misykat* nubuwah. Sementara pengobatan selain beliau hanya sekedar dugaan, kira-kira, eksperimen, diagnosis dan analisis. Allah befirman tentang madu yang dihasilkan lebah ini,

> *"Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia."* (An-Nahl: 69).

3. Mengobati Wabah Pes, Tindakan Prefentif dan Kuratif

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Amir bin Sa'd bin Abi Waqqash, dari ayahnya, dia pernah mendengar ayahnya bertanya kepada Usamah bin Zaid, "Apa yang pernah engkau dengar dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* sehubungan dengan wabah pes?"

Maka Usamah bin Zaid menjawab, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

الطَّاعُونُ رِجْزٌ أُرْسِلَ عَلَى طَائِفَةٍ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَوْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ.

> *"Wabah pes adalah siksaan yang diturunkan kepada segolongan orang dari Bani Israel dan kepada orang-orang sebelum kalian. Jika kalian mendengar wabah pes itu menyerang suatu wilayah, maka janganlah kalian masuk ke sana, dan jika kalian sudah ada di wilayah yang terkena wabah itu, maka janganlah kalian keluar dari sana karena hendak menghindarinya."*

Dalam *Ash-Shahihain* juga disebutkan,

"Wabah pes merupakan mati syahid bagi setiap orang Muslim."

Penyakit pes berupa infeksi dan pembengkakan di sekitarnya, yang mengakibatkan suhu badan menanjak tajam dan sakit menyiksa. Biasanya di sekitar infeksi itu bewarna hitam atau kebiru-biruan, dan biasanya pertama kali muncul di ketiak, belakang telinga, hidung dan lipatan-lipatan kulit karena kegemukan. Penyakit pes ini biasanya merupakan wabah dan menular, menjalar di wilayah yang memang sudah terjangkiti olehnya, sehingga juga disebut wabah. Para dokter menyebutnya penyakit dengan melihat tanda-tanda itu, yang kemudian disusul dengan banyak kematian. Karena itu beliau menyebutnya sebagai mati syahid bagi setiap orang Muslim. Adapun sebabnya adalah sisa-sisa bakteri penyakit yang pernah menyerang Bani Israel. Para dokter tidak bisa menolak sebab ini, tapi mereka juga tidak mempunyai bukti penunjuknya. Sebab para rasul mengabarkan masalah-masalah yang gaib.

Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* melarang orang-orang memasuki wilayah yang terserang penyakit pes dan melarang orang yang ada di wilayah itu untuk keluar, sebagai tindakan prefentif. Sebab memasuki wilayah itu sama dengan menghantarkan diri kepada kebinasaan. Adapun larangan keluar dari wilayah yang terjangkiti penyakit pes mempunyai dua makna: Pertama, mendorong jiwa untuk percaya kepada Allah, tawakal kepada-Nya, sabar dan ridha kepada qadha'-Nya. Kedua, siapa pun yang ingin menghindari wabah, maka dia harus mengeluarkan sisa-sisa cairan kotoran dari tubuhnya dan meminimalisir makanan serta menghindari tempat-tempat yang basah. Keluar dari wilayah yang sudah terjangkiti wabah penyakit pes tidak bisa dilakukan kecuali dengan cara yang cepat. Hal ini pun banyak mengandung resiko. Begitulah yang dijelaskan para dokter, sehingga sesuai dengan sabda beliau.

4. Mengobati Luka

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Abu Hazim, dia pernah mendengar Sahl bin Sa'd bertanya tentang sesuatu yang digunakan untuk mengobati luka Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* sewaktu perang Uhud. Dalam hal ini dia berkata, "Wajah beliau terluka, geraham beliau patah dan ada pecahan topi baja yang menancap di kepala beliau. Sementara Fathimah binti Rasulullah membersihkan darah dan Ali bin Abu Thalib mengguyurkan air dari perisai. Tapi ketika darah beliau tidak berhenti dan justru semakin mengalir deras, maka Fathimah mengambil sobekan tikar, membakarnya lalu menempelkan abu sisa pembakarannya di luka beliau, hingga

darahnya berhenti."

Tikar yang dibakar itu terbuat dari tanaman air atau sejenis papyrus, yang berfungsi menghentikan darah dari luka, karena ia memiliki fungsi pengeringan yang cukup keras dan sekaligus mengurangi rasa sakit. Sebab obat-obat yang memiliki fungsi pengeringan yang keras tapi menimbulkan rasa sakit, justru bisa membangkitkan aliran darah.

5. Pengobatan dengan Minum Madu, Berbekam dan Sundutan Api

Di dalam *Shahih* Al-Bukhary disebutkan dari Sa'id bin Jubair, dari Ibnu Abbas, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ شُرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ.

"Penyembuhan itu ada tiga macam: Minum madu, berbekam dan sundutan api, dan aku melarang umatku sundutan dengan api."

Hadits ini juga merupakan isyarat tentang tahapan penyembuhan, yang dimulai dengan meminum obat. Disebutkannya madu, karena ia mudah dicerna, mudah larut dan halus. Jika obat yang diminum kurang efektif, maka tahapan berikutnya ialah dengan berbekam, dan tahapan yang terakhir adalah sundutan dengan api. Tentang sabda beliau, "Dan aku melarang umatku sundutan dengan api", dalam lafazh lain disebutkan, "Dan aku tidak menyukai sundutan dengan api." Ini merupakan isyarat tentang penggunaan penyembuhan sundutan pada tahapan yang terakhir, jika cara penyembuhan yang lain tidak efektif, agar tidak ada kegergantungan kepadanya, atau cara ini tidak langsung digunakan sebelum cara-cara lain.

Tentang berbekam, disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari hadits Thawus, dari Ibnu Abbas, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah meminta untuk dibekam dan memberikan upah kepada orang yang membekam beliau.

Dalam riwayat lain beliau bersabda,

خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ.

"Sebaik-baik pengobatan yang kalian lakukan adalah berbekam." (Diriwayatkan Al-Bukhary dan Muslim).

Manfaat berbekam cukup banyak, karena berbekam bisa mengeluarkan darah lebih banyak daripada mengoperasi bagian dalam tubuh. Adapun cara berbekam ialah dengan mengeluarkan darah lewat kulit.

Abu Nu'aim menyebutkan di dalam kitab *Ath-Thibbun-Nabawy* sebuah hadits marfu', "Hendaklah kalian berbekam di bagian tengah tengkuk, karena hal ini dapat menyembuhkan lima macam penyakit. Salah satu di anta-

ranya ialah penyakit kusta." Dalam hadits lain disebutkan, dapat menyembuhkan tujuh puluh dua macam penyakit.

Orang yang setuju dengan berbekam yang disebutkan ini mengatakan bahwa manfaatnya ialah membuat pandangan mata bertambah terang, menghindari pembengkakan mata dan berbagai macam penyakit mata, seperti kelopak terasa berat dan mencegah infeksi mata. Tapi ada yang menyanggah pendapat ini, karena hadits di atas tidak kuat. Kalaupun hadits ini kuat, toh berbekam dengan cara itu bisa melemahkan kerja otak belakang jika dilakukan pada saat yang tidak dibutuhkan. Tapi jika berbekam pada tengkuk itu dilakukan pada saat ada penimbunan darah di sana, maka memang hal itu sangat bermanfaat. Seperti yang diriwayatkan, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah berbekam di beberapa bagian dari tengkuk beliau, karena memang pada saat yang dibutuhkan, dan terkadang beliau berbekam di bagian lain, menurut kebutuhannya. Berbekam di bagian dagu bermanfaat untuk mengobati sakit gigi atau penyakit di bagian wajah dan tenggorokan.

Adapun waktu yang paling tepat untuk melaksanakan berbekam ialah pada tanggal tujuh belas, sembilan belas atau dua puluh satu. Tapi darah tidak boleh terlalu banyak keluar, karena bisa mematikan.

6. Mengobati Penyakit Ayan (Epilepsy)

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, bahwa ada seorang wanita kulit hitam yang menemui Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seraya berkata, "Sesungguhnya aku terkena sakit ayan sehingga kekuranganku terkuak. Maka berdoalah kepada Allah bagiku."

Beliau menjawab, "Jika engkau menghendaki, engkau bisa bersabar dan engkau mendapat surga. Namun jika engkau menghendaki, aku pun bisa berdoa kepada Allah agar Dia menyembuhkan dirimu."

Wanita itu berkata, "Aku akan bersabar. Tapi kekuranganku tetap saja terkuak. Maka berdoalah kepada Allah agar kekuranganku ini tidak terkuak." Maka beliau berdoa kepada Allah bagi wanita itu.

Penyakit ayan ini ada dua macam: Pertama, yang berasal dari ruh jahat di bumi dan ayan dari beberapa campuran yang buruk. Kedua, sakit ayan yang sebab dan penyembuhannya seperti dikatakan para dokter.

Para pemikir dan filosof juga mengakui adanya penyakit ayan yang disebabkan oleh roh jahat, yang cara pengobatannya dengan roh yang baik dan tinggi, agar pengaruhnya menjadi hilang, seperti yang dikatakan Hippocrates, Galenos dan lain-lainnya dari para filosof Yunani Kuno. Yang mengingkari jenis penyakit ayan ini hanya karena mereka tidak tahu dan bodoh. Tapi orang yang memang mengetahuinya, tentu akan menertawakan mereka yang mengingkarinya. Cara mengobatinya (internal) ialah dengan kekuatan jiwa orang yang terkena sakit ayan karena ruh jahat ini dan memasrahkan diri secara total kepada pencipta roh itu, berlindung darinya secara benar dengan

lisan dan hati. Ada pula pengobatan dari orang lain (eksternal) atas diri orang yang terkena sakit ayan, dengan mengatakan kepadanya, "Pergilah." Atau dengan membaca, "*Bismillah*", atau dengan membaca, "*La haula wa la quwaata illa billah*". Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah mengucapkan, kepada seorang anak yang kesurupan, "Pergilah wahai musuh Allah. Aku adalah Rasul Allah."

7. Mengobati Sakit Urat pada Kaki

Ibnu Majah meriwayatkan dalam *Sunan*-nya, dari hadits Muhammad bin Sirin, dari Anas bin Malik, dia berkata, "Aku pernah mendengar Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

شِفَاءُ عِرْقِ النَّسَا أَلْيَةُ شَاةٍ أَعْرَابِيَّةٍ تُذَابُ ثُمَّ تُجَزَّأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ ثُمَّ يُشْرَبُ عَلَى الرِّيقِ فِي كُلِّ يَوْمٍ جُزْءٌ.

"Obat sakit urat kaki ialah lemak ekor domba orang Arab badui yang dicairkan, kemudian dibagi menjadi tiga bagian, setiap bagian diminum dalam keadaan perut kosong setiap hari."*)

Sakit urat kaki ini dimulai dari sendi pangkal paha dan turun ke paha dan terkadang sampai mata kaki. Selagi sakitnya tertambah lama, maka ia semakin menjalar turun ke bawah, hingga melemahkan paha dan kaki.

Tentang disebutkannya domba orang Arab badui yang hidup di tengah padang pasir, karena kotorannya relatif lebih sedikit, ukurannya yang lebih kecil dan jenisnya yang halus dan lembut, tempat pengembaraannya yang khusus, karena memakan jenis rumput daratan yang udaranya panas. Jika rerumputan ini dimakan hewan, maka dagingnya menjadi lebih halus, terlebih lagi pada bagian ekornya. Maka seperti yang kami katakan, bahwa orang-orang badui jarang terkena macam-macam penyakit. Jikalau sakit, obatnya pun sederhana, karena makanan mereka juga sederhana dan apa adanya.

8. Mengobati Gatal-gatal dan Kutu Kulit

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari hadits Qatadah, dari Anas bin Malik, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memberikan keringanan hukum bagi Abdurrahman bin Auf dan Az-Zubair bin Al-Awwam untuk mengenakan kain sutera, karena keduanya terkena sakit gatal-gatal (semacam kudis)."

Dalam suatu riwayat disebutkan, bahwa keduanya mengadu kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* karena terserang kutu di suatu peperangan. Maka beliau memberikan keringanan hukum bagi keduanya untuk

---

*) Isnad hadits ini shahih.

mengenakan kain sutera, dan aku melihat memang mereka berdua mengenakannya."

Hadits ini berkaitan dengan dua perkara: Masalah fiqih dan masalah pengobatan. Kaitannya dengan masalah fiqih, bahwa sudah ada ketetapan dalam Sunnah beliau yang memperbolehkan kain sutera bagi kaum wanita secara mutlak dan pengharamannya bagi kaum laki-laki, kecuali untuk suatu keperluan yang mendesak atau kemaslahatan yang pasti. Kebutuhan yang mendesak itu bisa berupa hawa dingin yang menusuk tulang, sementara tidak ada kain selainnya atau tidak ada mantel selain mantel yang terbuat dari sutera, atau boleh juga dikenakan karena ada penyakit kudis, gatal-gatal di kulit dan banyaknya kutu di badan.

Sedang kaitannya dengan pengobatan, maka kain sutera mengandung obat yang berasal dari hewan atau ulat sutera. Ini termasuk obat hewani. Bahkan manfaatnya lebih dari itu, seperti bisa menguatkan jantung. Kain sutera mengandung panas, yang jika dipakai bisa menyeimbangkan suhu badan dan menghangatkannya. Menurut Ar-Razy, kain sutera lebih hangat daripada kain dari bahan rami dan lebih dingin dari kaun katun.

9. Mengobati Sakit Lambung

At-Tirmidzy meriwayatkan di dalam *Jami'*-nya dari hadits Zaid bin Arqam, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

أَنْ تَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ.

*"Berobatlah kalian dari sakit di selaput dada dengan qusthul-bahry yang dicampur dengan minyak."**)

Pengertian sakit di selaput dada ini juga bisa berupa sakit di bagian tulang rusuk dan sekitarnya, yang disertai dengan bengkak yang rasanya sangat sakit. Tapi bisa juga tanpa disertai bengkak, tapi rasanya seperti ada angin yang menggumpal di bagian itu. Jadi apa pun yang terasa sakit di selaput dada, bisa dinisbatkan dengan pengertian di dalam hadits ini. Biasanya ada lima gejala yang menyertainya: Badan terasa panas, batuk, badan menggigil, dada terasa sesak dan jantung terasa lebih berdegup.

Cara pengobatannya ialah dengan qusthul-bahry yang dicampur dengan minyak. Qusthul-bahry juga disebut 'udul-hindy, sejenis tanaman laut yang dahannya ditumbuk lembut lalu dicampur dengan minyak yang sudah dihangatkan, lalu dioleskan di bagian yang sakit. Maka angin yang menggumpal di bagian itu akan lenyap, menguatkan organ tubuh bagian dalam dan membuka pori-pori yang tersumbat.

---

*) Hadits ini juga diriwayatkan Ahmad dan Al-Hakim. Tapi di dalam sanadnya ada Maimun bin Abu Abdullah Al-Bashry, dia adalah dha'if.

10. Mengobati Sakit Kepala dan Migrain

Ibnu Majah meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya, bahwa jika Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* sakit kepala, maka beliau mengolesi kepala dengan inai, seraya bersabda, "Dengan seizin Allah hal itu bermanfaat untuk menyembuhkan sakit kepala."

Sakit kepala ini bisa terjadi di sebagian kepala, di depan, samping kiri atau kanan, belakang atau di semua bagian kepala. Sebabnya banyak sekali, di antaranya:

- Tidak adanya keseimbangan di antara empat bagian kepala.
- Adanya infeksi di perut, yang kemudian menjalar ke kepala, karena kaitan urat syaraf dari perut ke kepala.
- Adanya angin di perut yang kemudian naik ke kepala sehingga membuatnya sakit.
- Adanya pengbengkakan di urat perut. Yang karena ia sakit, maka sakit ini menjalar ke kepala.
- Akibat penegangan seluruh anggota tubuh karena jima' dan orgasme, yang membuat suhu badan meningkat.
- Akibat udara yang panas menyengat dan suhu badan yang meningkat.
- Udara dingin dan udara yang mengendap di kepala sehingga tidak bisa keluar.
- Kurang tidur malam hari.
- Akibat tekanan di bagian kepala memanggul barang yang berat dengan kepala.
- Terlalu banyak bicara sehingga menguras kekuatan otak.
- Terlalu banyak akitivitas, gerakan atau pun memforsir dalam berolah raga.
- Akibat dari faktor psikologis, seperti hati yang sedih, jiwa yang resah, takut, khawatir dan pikiran yang terlalu berat.
- Perut kosong dan lapar, sehingga perut hanya berisi udara lalu naik ke otak.
- Pembengkakak di bawah kulit kepala, sehingga membuat kepala seakan seperti dipukul godam.
- Karena demam yang panasnya menjalar ke kepala dan membuatnya sakit.

Pengobatan yang disebutkan di dalam hadits ini hanya merupakan salah satu alternatif pengobatan sakit kepala dan bukan satu-satunya. Sebab selain itu masih banyak cara pengobatannya, tergantung dari jenis dan sebabnya, seperti dengan cara menenangkan pikiran, makan sesuatu yang segera mengembalikan kekuatan, tidur dan diam, pendinginan, penghangatan, tidak boleh mendengarkan suara yang keras dan lain-lainnya. Tentang pohon inai sendiri, jika ditumbuk hingga lembut dan ditempelkan di bagian kening, bisa meredam sakit kepala dan bisa menguatkan urat syaraf. Bahkan kegunaannya

tidak sebatas untuk sakit di kepala saja, tapi juga untuk anggota badan lainnya.

Al-Bukhary meriwayatkan, bahwa jika ada seseorang mengadukan sakit di kedua kakinya kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, maka beliau bersabda kepadanya, "Olesilah dengan inai."

11. Mengobati Orang Sakit dengan Tidak Memaksanya untuk Makan atau Minum Sesuatu Yang Tidak Disukainya

At-Tirmidzy meriwayatkan di dalam *Jami'*-nya dan Ibnu Majah, dari Uqbah bin Amir Al-Juhanny, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ فَإِنَّ اللهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ.

"Janganlah kalian memaksakan makanan dan minuman kepada orang yang sakit di antara kalian untuk, karena Allah Azza wa Jalla memberi mereka makan dan minum."

Banyak para dokter yang mengatakan, "Alangkah besar manfaat yang terkandung dalam penuturan Nabawy yang mengandung hikmah Ilahy ini. Hal ini harus menjadi perhatian bagi para dokter dan siapa pun yang biasa mengobati orang sakit. Sebab jika orang sakit menolak atau merasa mual oleh makanan dan minuman, karena tabiatnya yang sibuk menghadapi sakit atau karena nafsu makannya yang merosot atau karena tubuhnya yang tidak memiliki kehangatan. Maka dalam keadaan seperti itu dia tidak boleh diberi makan."

Rasa lapar adalah usaha pencarian yang dilakukan anggota tubuh untuk memerankan tabiat mencari pengganti dari kekosongan yang dialaminya, sehingga tabiat ini terdorong untuk mencari apa yang bisa dimasukkan ke dalam perut, lalu tabiat itu pun bekerja dengan sendirinya. Jika seseorang merasa sakit, maka tabiat menghambatnya untuk mencari makanan atau minuman dia dipaksa, berarti alat pencernakannya dipaksa untuk bekerja, sehingga hal ini justru bisa menimbulkan akibat yang kurang baik baginya, apalagi dalam keadaan kritis.

Memang terkadang orang yang sakit harus dipaksa untuk makan dan minum. Tapi hal ini bisa dilakukan pada saat fungsi akal tidak berjalan normal. Jadi ini merupakan masalah umum yang harus dikhususkan.

Sabda beliau, "Allah Azza wa Jalla memberi mereka makan dan minum", mengandung pengertian yang lembut bagi para dokter yang memiliki kepedulian terhadap masalah kejiwaan, hati dan ruh serta pengaruhnya terhadap badan. Jika jiwa manusia disibukkan sesuatu yang disenangi, dibenci atau yang ditakuti, maka ia tidak peduli lagi terhadap makan dan minum, tidak merasa lapar dan haus, bahkan tidak pula panas dan dingin, bahkan sakit pun tidak dirasakannya. Jika seseorang merasa senang, lalu dia makan, maka

pengaruh makanan yang menimbulkan kekuatannya akan mengalir ke wajahnya, sehingga wajahnya tampak berseri. Tapi jika dia merasa sakit atau sesuatu yang membuatnya sedih, maka dia tidak terdorong untuk mencari makanan atau minuman, sehingga kekuatannya menjadi melemah dan membuat mukanya muram, karena tidak mendapat aliran darah secara normal. Jika dia dipaksa untuk makan, maka akan terjadi pertentangan di dalam dirinya, sehingga terkadang kekuatannya muncul dan terkadang tersembunyi. Pertentangan ini tak ubahnya pertempuran antara dua pasukan musuh, dan kemenangan akan diraih salah satu pihak. Sedangkan yang kalah akan mati atau terluka atau tertawan.

Orang yang sakit tentu mendapat pertolongan dari Allah, berupa aliran darah di dalam tubuhnya, meskipun keadaan satu orang berbeda dengan orang lain. Keadaan ini membuatnya dekat dengan Allah, dan saat dia pasrah itulah merupakan keadaan yang paling dekat antara dirinya dengan Allah. Selagi dia merasakan kedekatan dengan Allah, imannya kuat, kecintaannya menebal kepada Allah, maka dia akan mendapatkan pengobatan yang tidak bisa dia dapatkan dari dokter mana pun. Iman, tawakal dan kepasrahan diri beliau kepada Allah adalah yang paling kuat. Maka beliau mampu berpuasa hingga beberapa hari tanpa makan dan minum selama itu. Tapi beliau melarang umatnya untuk berpuasa terus-menerus ini, karena keadaan beliau berbeda dengan keadaan mereka.

12. Mengobati Radang Amandel dan Hidung

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ وَالْقُسْطُ الْبَحْرِيُّ وَلَا تُعَذِّبُوا صِبْيَانَكُمْ بِالْغَمْزِ مِنَ الْعُذْرَةِ.

"Sebaik-baik pengobatan yang kalian lakukan adalah berbekam, qusthul-bahry, dan janganlah kalian menyiksa bayi-bayi kalian dengan memijit tekak lidah jika terkena radang amandel."

Di dalam *Al-Musnad* dan *As-Sunan* disebutkan dari hadits Jabir bin Abdullah, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* masuk ke tempat Aisyah, yang di dekatnya ada seorang bayi dan dari hidungnya keluar darah. Maka beliau bertanya, "Ada apa ini?"

Orang-orang yang ada di tempat itu menjawab, "Tadinya dia sakit radang amandel dan sakit kepala."

Beliau bersabda, "Celaka, janganlah kalian membunuh anak kalian. Siapa pun wanita yang anaknya mengeluarkan darah dari hidungnya atau kepalanya sakit, maka hendaklah dia mengambil qusthul-hindy, melumat-

kannya dengan air lalu menempelkannya ke hidung."

Maka Aisyah melaksanakan apa yang diperintahkan beliau ini hingga anak itu pun sembuh.

Menurut Abu Ubaid bin Abu Ubaidah, *udzrah* atau radang amandel adalah gangguan di tenggorokan, yang ditandai dengan keluarnya darah. Jika sakit ini diobati, maka dikatakan, *"Udzira bihi"*. Ada pula yang mengatakan, bahwa *udzrah* ini adalah infeksi yang muncul antara telinga dan tenggorokan, yang biasanya menyerang anak-anak.

Qusthul-bahry atau 'udul-hindy (jenis tanaman air atau laut) seperti yang disebutkan di dalam hadits ini, warnanya putih dan rasanya manis, yang manfaatnya sangat banyak. Dulunya mereka menggunakannya sebagai obat bagi anak-anak mereka yang sakit dengan menekankannya pada tekak lidah. Tapi Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* melarang yang demikian itu dan memberikan petunjuk pengobatan dengannya yang lebih bermanfaat bagi anak dan lebih mudah.

13. Mengobati Penyakit Hati

Abu Daud meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya, dari hadits Mujahid, dari Sa'd, dia berkata, "Aku pernah sakit, lalu Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* membesukku. Beliau meletakkan tangan di antara dua susuku (di tengah dada), hingga kurasakan hatiku menjadi dingin. Beliau bersabda kepadaku, "Engkau terkena penyakit hati. Maka temuilah Al-Harits bin Kaladah yang berasal dari Tsaqif, karena dia orang yang pandai mengobati. Sampaikan pesan agar dia mengambil tujuh biji korma Madinah yang matang kehitam-hitaman lalu melumatkan beserta biji-bijinya, kemudian hendaklah dia mengobatimu lewat mulutmu."

Al-Maf'ud yang disebutkan di dalam hadits ini adalah orang yang hatinya sakit, seperti kata *al-mabthun*, yaitu orang yang perutnya sakit. Sedangkan *al-ladud* ialah sesuatu (cairan) yang dikucurkan ke salah satu sisi mulut.

Korma mempunyai khasiat yang sangat ampuh bagi penyakit hati ini, terlebih lagi korma Madinah dan apalagi yang warnanya kehitam-hitaman karena matang. Tentang khasiatnya yang tujuh biji, maka hal ini diketahui lewat wahyu. Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari hadits Amir bin Sa'd bin Abi Waqqash, dari ayahnya, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ مِنْ تَمْرِ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ.

"Siapa yang sarapan dengan tujuh buah korma Aliyah (tempat di Madinah), maka pada hari itu dia bisa terhindari dari dampak racun dan sihir."

Dalam lafazh lain disebutkan,

مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا حِينَ يُصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ حَتَّى يُمْسِيَ.

"Siapa yang sarapan dengan tujuh buah korma yang pohonnya tumbuh diapit batu hitam di Madinah, maka dia bisa terhindari dari racun hingga sore hari."

Pada tahapan pertama, korma itu kering, dan berikutnya panas. Ada yang mengatakan, lembab, dan ada pula yang mengatakan sedang-sedang. Yang pasti, korma merupakan makanan yang sangat bagus, bisa menjaga kesehatan, terlebih lagi bagi orang yang biasa mengkonsumsinya, seperti yang dilakukan penduduk Madinah dan lain-lainnya. Korma merupakan makanan yang paling bagus di daerah dingin maupun panas, apalagi yang panasnya mencapai stadium dua. Jadi korma jauh lebih bermanfaat bagi mereka daripada bagi penduduk di daerah dingin, karena perut mereka yang lebih dingin daripada perut penduduk di daerah dingin. Karena itu penduduk Hijaz, Tha'if, Yaman dan di sekitarnya lebih banyak mengkonsumsi makanan yang panas, yang tidak biasa dilakukan penduduk di daerah lain seperti halnya korma dan madu. Maka mereka lebih banyak mencampur makanan dengan cabe dan jahe hingga sepuluh kali lipat, sementara penduduk selain mereka lebih banyak mengkonsumsi makanan yang manis.

Bagi penduduk Madinah, korma tak ubahnya gandum bagi penduduk daerah lain. Itulah makanan pokok dan yang menghasilkan kekuatan bagi tubuh mereka. Korma Aliyah merupakan korma yang paling baik, bentuknya padat, lezat dan benar-benar manis. Selain menjadi makanan pokok, korma juga merupakan obat dan buah-buahan. Hampir semua tubuh manusia bisa menerima korma, menjaga keseimbangan suhu badan dan tidak menghasilkan kotoran pembuangan seperti pada makanan atau buah-buahan yang lain.

Seruan dalam hadits ini ditujukan kepada hal yang bersifat khusus, seperti terhadap penduduk Madinah dan sekitarnya. Tidak dapat diragukan, bahwa setiap tempat mempunyai kekhususan obat, yang di dalamnya terkandung manfaat dan tidak terdapat di tempat lain. Jika obat (berupa tanaman) itu tumbuh di tempat lain, maka khasiatnya menjadi sirna karena kelainan karakter tanah dan udara atau kedua-duanya secara sekaligus.

Tentang khasiat tujuh buah, maka itu merupakan ukurannya dan ketentuan dari Allah, sebagaimana Allah menciptakan langit yang tujuh, bumi yang tujuh, hari yang tujuh, kesempurnaan penciptaan manusia dalam tujuh tahapan, penetapan thawaf tujuh kali, sa'i antara Shafa dan Marwah tujuh kali, melempar jumrah tujuh kali untuk masing-masing, dan lain

sebagainya. Maka tidak perlu diragukan bahwa bilangan tujuh ini mempunyai khasiat tersendiri. Sekiranya Hippocrates dan Galenos atau lain-lainnya dari para pakar kedokteran dari Yunani mengetahui jumlah yang tujuh ini, tentunya mereka akan menerimanya dan sekaligus mempraktekkannya, karena hal ini berasal dari wahyu.

Boleh jadi khasiat korma yang disebutkan di dalam hadits ini berlaku untuk beberapa jenis racun, sehingga kandungan hadits ini bersifat umum yang dikhususkan, dan boleh jadi khasiatnya karena faktor tanah di daerah Madinah, yang memang terbebas dari berbagai jenis racun.

14. Menghindari Dampak Makanan dan Buah-buahan, Menyeimbangkannya dengan Makanan Lain untuk Menguatkan Manfaatnya

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain* dari hadits Abdullah bin Ja'far, dia berkata, "Aku pernah melihat Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* makan korma segar dengan mentimun."

Ar-Ruthab (korma yang masih segar dan sudah masak) panas dan lembab pada tahapan kedua, menguatkan perut yang dingin dan menguatkan dorongan seksual, tetapi cepat basi, membuat cepat haus, mengganggu kelancaran darah, membuat kepala pusing dan merusak gigi. Sementara mentimun mempunyai sifat yang dingin dan lembab pada tahapan kedua, menghilangkan rasa haus, membangkitkan kekuatan karena kandungan airnya dan mendinginkan panas di perut. Jika bijinya dikeringkan, ditumbuk dan dicampur dengan air lalu diminum, maka ia bisa menetralisir rasa haus, melancarkan urine dan menghindari gangguan saluran air kencing. Jika ditumbuk halus dan diayak, lalu dioleskan ke gigi, maka ia bisa membuatnya bertambah putih berkilau.

Secara umum dapat dikatakan, bahwa yang satu (korma segar) panas dan satunya lagi (mentimun) dingin. Yang satu menghilangkan dampak negatif yang lainnya sehingga keduanya menjadi seimbang. Hal ini merupakan dasar segala macam penyembuhan dan dasar dalam menjaga kesehatan. Bahkan semua ilmu kedokteran berpijak kepada dasar pengobatan ini.

15. Pengobatan dengan Cara Diet

Semua obat ada dua jenis: Diet dan memelihara kesehatan. Jika terjadi kerancuan di antara dua cara ini, maka diperlukan proses netralisasi yang seimbang. Inti semua cara pengobatan juga berdasarkan kepada tiga cara ini.

Diet ada dua macam: Diet dari sesuatu yang bisa mendatangkan penyakit, dan diet dari sesuatu agar tidak menambah parah penyakit yang sudah ada. Tapi harus dilihat bagaimana keadaannya. Yang pertama merupakan dietnya orang-orang yang sehat dan yang kedua merupakan dietnya orang sakit. Jika orang sakit melakukan diet, maka penyakit tidak semakin bertambah parah dan menambah kekuatan untuk mengenyahkan penyakit. Dasar dari diet adalah firman Allah,

وَإِنْ كُنتُمْ مَّرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُمْ مِّنَ الْغَائِطِ
أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوْا مَاءً فَتَيَمَّمُوْا صَعِيْدًا طَيِّبًا.

"Dan, jika kalian sakit atau sedang dalam musafir atau kembali tempat buang air atau kalian telah menyentuh perempuan, kemudian kalian tidak mendapatkan air, maka bertayammumlah kalian dengan tanah yang baik (suci)." (An-Nisa': 43).

Allah memberi petunjuk kepada orang yang sakit agar tidak menggunakan air, karena air itu bisa membahayakan dirinya. Al-Harits bin Kaladah berkata, "Pangkal pengobatan adalah diet. Menurut pandangan mereka, diet yang dilakukan orang yang sehat untuk menghindari bahaya, sama dengan mengacak makanan bagi orang yang sakit atau orang yang baru sembuh dari penyakit. Diet yang paling baik ialah yang dilakukan orang yang baru sembuh, karena kondisi tubuhnya belum kembali normal seperti sedia kala, kekuatan untuk mencerna masih lemah, sekalipun tabiatnya tetap bisa menerimanya. Maka merancukan apa pun bisa membuatnya kambuh kembali, dan penyembuhannya menjadi lebih sulit dari yang pertama."

Jadi Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* yang melarang Ali bin Abu Thalib memakan korma kering, merupakan tindakan yang paling tepat, karena dia baru saja sembuh dari sakitnya. Umar bin Al-Khaththab juga pernah memerintahkan seseorang yang sedang sakit untuk diet. Sampai-sampai dia harus menghisap biji-bijian.

Yang perlu diketahui, diet diberlakukan kepada orang yang sakit, baru sembuh dari sakit dan orang yang sehat, jika keinginan untuk memakan sesuatu yang seharusnya dihindari itu sangat besar. Maka dia hanya boleh memakan sebagian kecil darinya, agar tidak melemahkan fungsi alat pencernakannya dan tidak membahayakannya, sehingga diet itu justru bermanfaat baginya. Tabiat dan perut harus berjalan seiring antara menerima dan menyukai, sehingga keduanya bisa menjadi baik karena sesuatu yang dikhawatirkan akan menimbulkan bahaya.

16. Menyembuhkan Sakit Mata dengan Diam dan Tidak Banyak Bergerak serta Cara Menjaga Mata

Di dalam *Sunan* Ibnu Majah disebutkan dari Shuhaib, dia berkata, "Aku menemui Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, yang saat itu di hadapan beliau ada roti dan korma. Beliau bersabda, "Mendekatlah ke sini dan makanlah."

Maka aku mengambil korma dan langsung memakannya. Lalu beliau bertanya, "Mengapa engkau memakan korma padahal engkau sakit mata?"

Aku menjawab, "Wahai Rasulullah, aku mengunyahnya di sisi lain."

Beliau tersenyum mendengar jawabanku.

Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* melarang Shuhaib memakan korma setelah diketahui dia sakit mata. Begitu pula yang beliau lakukan terhadap Ali. Sementara Abu Nu'aim menyebutkan di dalam kitabnya, *Ath-Thibbun-Nabawy*, bahwa jika ada salah seorang istri beliau sakit mata, maka beliau mendatanginya hingga dia sembuh.

Ar-Ramad yang disebutkan dalam hadits ini adalah radang pada selaput mata, yaitu pada bagian putih di luar mata. Sebabnya adalah tidak adanya keseimbangan empat unsur, atau karena udara panas yang porsinya terlalu banyak di bagian kepala dan badan, lalu menjalar ke bagian mata. Sebabnya juga bisa karena pukulan telak ke arah mata, sehingga tabiatnya mengirimkan darah yang terlalu banyak.

Sakit pada selaput mata ini disembuhkan dengan lebih banyak diam dan istirahat, tidak menyentuh mata dan mengucal-ngucalnya. Sebab jika tidak, maka akan ada materi lain yang akan mengenai mata. Maka sebagian salaf berkata, "Perumpamaan para shahabat Muhammad itu seperti mata. Sedangkan obat mata ialah tidak menyentuhnya."

Disebutkan dalam sebuah hadits marfu', bahwa cara mengobati sakit selaput mata ini ialah dengan menetesinya dengan air yang dingin. Hal ini dapat dilakukan jika mata terasa panas, sehingga dapat mendinginkannya.

Apa yang disampaikan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* ini bisa berarti khusus untuk suatu daerah atau untuk sebagian sakit mata, sehingga penyampaikan beliau yang bersifat parsial dan khusus ini tidak bisa dijadikan umum dan global.

17. Tuntunan Rasulullah tentang Makanan Yang Kejatuhan Lalat dan Menolak Bahaya Racun dengan Lawannya

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari hadits Abu Hurairah, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي إِنَاءِ أَحَدِكُمْ فَامْقُلُوهُ فَإِنَّ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ دَاءً
وَفِي الْآخَرِ شِفَاءً.

"Jika lalat jatuh di dalam bejana salah seorang di antara kalian, maka celupkanlah lalat itu, karena pada salah satu di antara dua sayapnya terdapat penyakit dan di sayap lainnya ada penawarnya."

Di dalam *Sunan* Ibnu Majah disebutkan dari Abu Sa'id Al-Khudry, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

أَحَدُ جَنَاحَيِ الذُّبَابِ سُمٌّ وَالْآخَرَ شِفَاءٌ فَإِذَا وَقَعَ فِي الطَّعَامِ فَامْقُلُوهُ
فَإِنَّهُ يُقَدِّمُ السُّمَّ وَيُؤَخِّرُ الشِّفَاءَ.

"Salah satu di antara dua sayap lalat terdapat racun dan di sayap lainnya terdapat penawar. Jika lalat itu jatuh di makanan, maka benamkanlah ia, karena ia mendahulukan racun dan mengakhirnya penawar."

Di dalam hadits ini terkandung dua masalah: Masalah Fiqih dan masalah kedokteran. Kaitannya dengan masalah fiqih, hadits ini merupakan dalil yang sangat jelas, bahwa jika lalat mati di air atau bejana, maka lalat itu tidak membuatnya najis. Ini merupakan pendapat Jumhur ulama dan tidak ada seorang pun ulama salaf yang berlawanan dengan pendapat ini.

Kaitannya dengan masalah kedokteran, menurut Abu Ubaid, membenamkan atau mencelupkan lalat itu dimaksudkan untuk memasukkan penawar ke dalam air atau makanan, dan sekaligus untuk mengusir penyakitnya. Lalat mempunyai kekuatan beracun yang ditunjukkan oleh bengkak dan gatal-gatal yang diakibatkannya, jika lalat itu hinggap. Hal ini bisa diibaratkan senjata. Jika lalat hinggap pada sesuatu yang membahayakannya, maka dia membentengi diri dengan senjata itu. Lalu Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memerintahkan untuk melawan racun itu dengan penawar yang telah diciptakan Allah pada satu sayapnya, sehingga lalat itu perlu dibenamkan seluruhnya ke dalam makanan atau air. Materi yang teracuni dilawan dengan materi yang menyembuhkan, hingga bahayanya menjadi hilang. Ini merupakan ilmu kedokteran yang tidak pernah ditunjukkan oleh dokter mana pun, tapi keluar dari misykat nubuwah. Dokter mana pun mengikuti cara ini serta mengakuinya.

18. Mengobati Bintik-bintik

Ibnus-Sunny menyebutkan di dalam Kitabnya dari sebagian istri Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* masuk ke tempatku, yang saat itu ada bintik-bintik di jari-jari tanganku. Beliau bertanya, "Apakah engkau mempunyai dzarirah?"

Aku menjawab, "Ya."

Beliau bersabda, "Letakkan dzarirah itu di jarimu sambil ucapkan, 'Ya Allah, Engkau yang mengecilkan yang besar dan membesarkan yang kecil, kecilkanlah apa yang aku alami'."[*]

Dzarirah adalah cara pengobatan dari India dengan menggunakan batang pohon dzarirah, yang sifatnya kering dan mampu menyembuhkan radang lambung dan menguatkan jantung karena aromanya yang harum. Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Aisyah, bahwa dia berkata, "Aku pernah mengharumi Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* dengan dzarirah sewaktu haji wada', ketika hendak tahallul dan ihram."

---

[*] Di dalam sanadnya ada yang disangsikan. Tapi Ahmad juga mentakhrijnya, begitu pula An-Nasa'y dengan sanad yang shahih dan Al-Hakim.

Al-Batsrah yang disebutkan di dalam hadits ini adalah bintik kecil semacam bisul yang keluar karena materi yang panas, terdorong dalam tubuh, lalu mengambil tempat tertentu dari tubuh sebagai jalan keluarnya. Bintik ini perlu dibuat masak untuk mengeluarkan isinya. Dzarirah adalah salah satu obat yang bisa berfungsi seperti itu, di samping aromanya yang harum dan sekaligus mendinginkan unsur panas yang ada di dalamnya.

19. Mengobati Orang Sakit dengan Menenangkan Jiwa dan Menguatkan Hatinya

Ibnu Majah meriwayatkan dari hadits Abu Sa'id Al-Khudry, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ فَنَفِّسُوا لَهُ فِي الْأَجَلِ فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يَرُدُّ شَيْئًا وَهُوَ يَطِيبُ بِنَفْسِ الْمَرِيضِ.

> *"Jika kalian mengunjungi orang yang sakit, maka singkirkanlah kekhawatirannya tentang datangnya ajal. Sekalipun yang demikian itu tidak dapat menolak sedikit pun, tapi hal ini bisa menenangkan jiwa orang yang sedang sakit."*"*)

Di dalam hadits ini terkandung satu jenis pengobatan yang amat mulia, yaitu petunjuk untuk menenangkan jiwa orang yang sedang sakit, dengan menyampaikan kata-kata yang menguatkan diri, membangkitkan kekuatan dan menambah panas secara alami di dalam tubuhnya, sehingga hal ini bisa membantunya untuk menyingkirkan penyakit atau setidak-tidaknya dapat meringankannya, yang berarti dia telah membantu kerja dokter untuk menyembuhkannya.

Membuat jiwa orang yang sakit menjadi gembira, menenangkan hatinya dan mendatangkan sesuatu yang menyenangkannya mempunyai pengaruh yang amat menakjubkan untuk menyembuhkan dan meringankan penyakitnya. Sebab roh dan kekuatan yang menguatkan roh itu mampu membantu tabiat untuk menyingkirkan sesuatu yang membahayakan dirinya. Sehingga banyak didapati orang yang sedang sakit bisa tergugah kekuatannya karena kunjungan orang-orang yang dicintainya atau yang diagungkannya, dimana mereka berbicara dengannya secara lemah lembut. Inilah salah satu manfaat mengunjungi orang yang sakit, yang secara umum ada empat: Satu manfaat kembali kepada orang yang sakit, satu manfaat kembali kepada orang yang berkunjung, satu manfaat kembali kepada keluarga orang yang sakit dan satu manfaat kembali kepada manusia secara umum.

---

*) Hadits ini juga diriwayatkan At-Tirmidzy, yang di dalam sanadnya ada Musa bin Muhammad bin Ibrahim At-Taimy, dia adalah mungkarul-hadits.

20. Mengobati Badan dengan Obat atau Makanan Yang Biasa Dikonsumsi

Ini merupakan dasar pengobatan yang sangat besar dan sekaligus sangat efektif. Jika dokter salah menerapkannya, maka akan berdampak kurang baik terhadap pasien, sekalipun dia mengiranya bermanfaat baginya. Tidak ada dokter yang menyimpang dari cara pengobatan, karena mengandalkan obat-obat yang tersusun di buku-buku kedokteran, kecuali dokter yang teramat bodoh. Karena kesesuaian obat dan makanan bagi tubuh tergantung dari kesiapan dan penerimaannya.

Maka Al-Harits bin Kaladah, dokter yang paling kondang di Arab, mengatakan seperti yang juga tak jauh menyimpang dari apa yang dikatakan Hippocrates dari Yunani, "Diet adalah pangkal pengobatan, perut adalah sarang penyakit dan biasakanlah setiap badan dengan sesuatu yang memang sudah dibiasakannya."

Kebiasaan di sini seperti tabiat bagi manusia. Maka dikatakan, "Kebiasaan merupakan tabiat kedua, yang mempunyai kekuatan yang amat besar terhadap badan. Sehingga jika satu masalah dianalogikan kepada beberapa badan yang berbeda kebiasaannya, maka hasilnya pun akan berbeda-beda pula.

21. Memberi Makan Orang Yang Sakit dengan Makanan Yang Lembut dan Dibiasakannya

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari hadits Urwah, dari Aisyah, bahwa jika seseorang dari keluarganya meninggal dunia, lalu kaum wanita berkumpul dan kemudian mereka kembali lagi kepada keluarganya, maka dia meminta agar disiapkan seperiuk sup talbinah, lalu dia membuat roti berkuah, kemudian menuangkan sup talbinah dengannya, kemudian berkata, "Makanlah kalian, karena aku pernah mendengar Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, "Sesungguhnya sup talbinah itu dapat menyegarkan hati orang yang sakit dan menghilangkan sebagian kesedihan."

Diriwayatkan pula dari Aisyah, bahwa jika ada orang yang melapor kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, "Fulan sakit dan tidak mau makan". Maka beliau bersabda, "Hendaklah kalian memberinya talbinah." Lalu beliau bersabda, "Demi yang diriku ada di Tangan-Nya, sesungguhnya talbinah itu bisa membersihkan perut salah seorang di antara kalian, sebagaimana salah seorang di antara kalian membersihkan mukanya dari kotoran."

Talbinah adalah sup dari tepung yang sangat halus seperti susu. Menurut Al-Harawy, dinamakan talbinah, karena ia mirip dengan susu, baik warnanya yang putih maupun kelembutannya. Jenis makanan ini sangat bermanfaat bagi orang yang sakit, sangat halus dan tidak kasar. Keutamaannya juga sama dengan air gandum. Bahkan ada yang mengatakan bahwa talbinah adalah air gandum itu sendiri. Perbedaannya, air gandum dimasak dengan seluruh biji

dan juga kulitnya, sedangkan talbinah adalah tepungnya yang sudah dihaluskan.

22. Pengobatan karena Racun

Abdurrazzaq menyebutkan dair Ma'mar, dari Az-Zuhry, dari Abdurrahman bin Ka'b bin Malik, bahwa ada seorang wanita Yahudi yang menyuguhkan daging domba panggang di Khaibar. Beliau bertanya, "Apa ini?"

Wanita Yahudi itu menjawab, "Ini hadiah." Dia takut mengatakan asal daging itu dari shadaqah, sebab beliau tidak memakan dari shadaqah.

Maka Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memakannya, begitu pula beberapa orang shahabat. Tak seberapa lama kemudian beliau bersabda, "Tahan!" Kemudian beliau bertanya kepada wanita itu, "Apakah engkau telah meracuni daging domba ini?"

Wanita itu balik bertanya, "Siapa yang mengabarkan hal ini kepada engkau?"

"Apakah ini tulang pada bagian kaki?" tanya beliau sambil memegangi tulang itu di tangan.

"Benar," jawab wanita Yahudi.

"Mengapa engkau lakukan ini?" tanya beliau.

"Aku ingin, kalau memang engkau seorang pendusta, orang-orang merasa aman dari engkau, dan jika engkau seorang nabi, daging itu tentu tidak akan membahayakan diri engkau."

Ka'b bin Malik menuturkan, lalu beliau berbekam tiga kali pada bagian punggung atas dan memerintahkan para shahabat untuk berbekam pula. Maka mereka pun melakukannya, namun di antara mereka ada yang meninggal dunia.

Dalam riwayat lain disebutkan, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* berbekam pada bagian punggung atas karena telah memakan daging domba itu. Yang membekam beliau adalah Abu Hindun, dengan menggunakan tanduk dan pisau. Abu Hindun adalah budak Bani Bayadhah dari kalangan Anshar. Setelah itu beliau mampu bertahan selama tiga tahun, hingga beliau sakit yang disusul dengan kematian beliau. Saat itu beliau bersabda, "Aku masih merasakan dampak memakan daging domba yang kumakan sewaktu di Khaibar, hingga sekaranglah saatnya urat nadinya terputus." Lalu beliau wafat sebagai syahid.

Mengobati racun bisa dengan mengosongkan isi perut atau dengan obat-obatan yang menghentikan kerja racun, entah dengan proses kerja obat itu atau dengan khasiat yang dimilikinya. Siapa yang tidak mendapatkan obat, cara cepat yang harus dilakukan ialah dengan memuntahkan isi perut hingga bersih. Adapun yang paling efektif ialah dengan berbekam. Terlebih lagi jika daerahnya panas dan ketepatan pada musim kemarau. Sebab pada saat seperti

itu kekuatan racun mengalir dengan cepat ke darah, menjalar ke urat dan nadi hingga sampai ke jantung. Jika sudah begitu, maka kematian siap menunggu. Sebab darah merupakan penghantar racun ke jantung dan seluruh tubuh. Jika orang terkena racun cepat bertindak dengan mengeluarkan darah, maka proses racun yang bercampur dengan darah itu bisa dikeluarkan. Bila memuntahkan isi perut dilakukan secara total hingga bersih, maka racun tidak bisa bekerja secara aktif. Racun bisa hilang sama sekali atau sekedar melemah, sehingga bisa menguatkan tabiat dan dampaknya pun bisa dihilangkan.

Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* berbekam di punggung bagian atas, karena itulah tempat yang paling dekat dengan jantung, sehingga unsur racun keluar bersama darah, meskipun tidak keluar secara keseluruhan. Pengaruh racun itu tetap masih menyisa dan menjadi lemah. Begitulah yang dikehendaki Allah untuk menyempurnakan tahapan-tahapan keutamaan bagi beliau, hingga beliau mati syahid. Pengaruh dari racun yang disembunyikan di dalam daging domba itu tampak jelas, agar Allah bisa menetapkan perkara yang dikehendaki-Nya. Dengan begitu tampak pula rahasia firman Allah kepada musuh-musuh-Nya dari kalangan Yahudi,

أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُوْلٌ بِمَا لاَ تَهْوَى أَنْفُسُكُمُ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيْقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيْقًا تَقْتُلُوْنَ.

"Apakah setiap datang kepada kalian seorang rasul membawa sesuatu (pelajaran) yang tidak sesuai dengan keinginan kalian, lalu kalian angkuh, maka berapa orang (di antara mereka) yang kalian dustakan dan beberapa orang (yang lain) kalian bunuh?" (Al-Baqarah: 87).

23. Mengbobati Pengaruh Sihir Seorang Wanita Yahudi

Sebagian orang ada yang mengingkari riwayat ini dan mereka tidak memperkenankannya, karena mereka mengira hal ini mencerminkan suatu kekurangan dan aib. Padahal yang benar tidak seperti anggapan mereka. Ini termasuk jenis penyakit yang pernah dialami Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Apa yang beliau alami ini tak berbeda jauh dengan racun yang mengenai beliau.

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari Aisyah *Radhiyallahu Anha*, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, hingga beliau membayangkan mendatangi istri-istri beliau, padahal beliau tidak mendatangi mereka. Yang demikian itu karena kuatnya sihir."

Al-Qadhy Iyadh menuturkan, sihir termasuk satu jenis penyakit dan gangguan yang bisa saja menimpa beliau, sebagaimana penyakit-penyakit lain yang tidak bisa dihindari, dan hal ini sama sekali tidak mengurangi nubuwah beliau. Tentang bayangan bahwa beliau telah melakukan sesuatu padahal

tidak melakukannya, maka hal ini tidak mengurangi sedikit pun dari kebenaran beliau, karena sudah banyak dalil dan ijma' tentang kema'shuman beliau dari hal ini. Apa yang menimpa beliau hanyalah suatu kewajaran dalam urusan keduniaan, yang bukan karena itu beliau diutus dan bukan untuk itu pula beliau dimuliakan. Ini hanyalah gangguan seperti yang bisa menimpa siapa pun orangnya, sehingga tidak heran jika beliau membayangkan sesuatu yang tidak ada hakikatnya.

Yang kami maksudkan dari riwayat ini adalah petunjuk beliau dalam mengobati penyakit ini. Ada dua macam yang disebutkan dari beliau:

1. Cara inilah yang paling efektif, yaitu dengan mengenyahkan dan menghapusnya. Diriwayatkan secara shahih dari beliau, bahwa beliau memohon kepada Allah tentang hal ini. Maka Allah memberikan petunjuk agar mengeluarkan sihir itu dari dalam sumur, yang ternyata ada pada sebuah sisir, beberapa helai rambut yang jatuh saat disisir dan seludang mayang. Ketika benda-benda itu dikeluarkan, maka pengaruh sihir tersebut menjadi hilang, sehingga seakan-akan beliau baru lepas dari belenggu. Cara ini seperti mengeluarkan materi yang kotor dari badan.
2. Membersihkan bagian yang terkena sasaran sihir, karena memang sihir berpengaruh terhadap tabiat, mengacaukan struktur dan sifatnya. Jika pengaruh sihir tampak di salah satu anggota tubuh, lalu materi yang kotor dapat dikeluarkan darinya, maka cara ini banyak mendatangkan manfaat.

Abu Ubaid menyebutkan di dalam kitab *Gharibul-hadits*, dengan isnadnya, dari Abdurrahman bin Abu Laila, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah berbekam di bagian kepala dengan menggunakan tanduk, ketika dirasakan kepala beliau itu terkena sihir.

Cara yang paling efektif untuk mengobati sihir ialah dengan obat-obat Ilahy dan inilah satu-satunya obat yang bermanfaat. Sebab sihir berasal dari pengaruh roh jahat dan hina. Maka untuk mengusir dan melawannya harus digunakan sesuatu yang menjadi lawannya, berupa dzikir, bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan doa-doa yang dapat menggugurkan pengaruhnya. Jika sihir itu kuat dan bandel, maka dibutuhkan ruqyah yang banyak dan kuat pula. Hal ini seperti dua pasukan perang, yang masing-masing pasukan siap dengan persenjataan dan jumlah personilnya. Mana yang bisa menekan pihak lain, maka dialah yang bisa mengalahkannya, sehingga dialah yang bisa mengambil keputusan. Jika hati manusia penuh dengan dzikir kepada Allah, dibentengi dengan doa, wirid dan ta'wwudz, lidahnya selaras dengan hatinya, maka inilah faktor yang paling besar untuk menangkal serangan sihir dan sekaligus sebagai pengobatan yang paling manjur sekiranya dia terkena sihir.

Menurut para tukang sihir, sihir mereka bisa masuk ke dalam hati yang lemah dan limbung serta jiwa yang dipenuhi nafsu-nafsu yang hina. Karena itu para wanita, anak-anak, orang bodoh dan orang-orang badui mudah

dirasuki pengaruh sihir, karena mereka termasuk orang-orang yang lemah agamanya, tauhid dan tawakalnya, tidak banyak mengucapkan wirid, dzikir dan ta'awwudz.

24. Cara Pengosongan dengan Memuntahkan

At-Tirmidzy meriwayatkan di dalam *Jami'*-nya, dari Ma'dan bin Abu Thalhah, dari Abud-darda', bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah muntah lalu wudhu'. Pada suatu kesempatan aku bertemu Tsauban di masjid Damascus, lalu kuceritakan hal ini kepadanya. Maka dia berkata, "Beliau benar. Akulah yang mengucurkan air wudhu' beliau saat itu."

Menurut At-Tirmidzy, inilah hadits yang paling shahih tentang masalah ini.

Muntah merupakan salah satu lima macam pengosongan: Mengeluarkan kotoran dari anus, muntah, mengeluarkan darah, mengeluarkan udara dan mengeluarkan keringat. Semua ini telah disebutkan di dalam As-Sunnah.

Muntah bisa membersihkan perut, menguatkannya, menajamkan penglihatan, menghilangkan rasa berat di kepala dan mengurangi beberapa penyakit. Muntah juga baik dilakukan orang yang sehat, dua kali setiap bulan, tanpa ada ketetapan jadual waktunya. Tapi sangat tidak baik jika seseorang makan sebanyak-banyaknya lalu memuntahkannya, karena hal ini menimbulkan beberapa dampak, seperti mempercepat ketuaan, membiasakannya muntah dan memancing timbulnya beberapa penyakit.

25. Anjuran Rasulullah untuk Berobat ke Dokter Yang Lebih Pandai

Malik menyebutkan di dalam *Muwathatha'*, dari Zaid bin Aslam, bahwa ada seorang laki-laki pada zaman Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* yang terluka. Luka itu terus-menerus mengeluarkan darah. Orang itu memanggil dua orang dari Bani Anmar. Setelah datang, keduanya memperhatikan keadaan orang itu, dan keduanya mengaku bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah bertanya kepada mereka, "Siapakah di antara kalian berdua yang lebih pandai mengobati?"

Keduanya balik bertanya, "Apakah dalam pengobatan itu ada yang lebih baik wahai Rasulullah?"

Maka beliau menjawab, "Allahlah yang telah menurunkan penyakit dan Dia pula yang menurunkan obatnya."[*]

Hadits ini mengandung pengertian bahwa setiap ilmu, keahlian dan pekerjaan harus dimintakan pertolongan dari orang yang lebih pandai. Sebab yang demikian ini lebih menjamin kebenaran. Begitu pula orang yang meminta fatwa, harus mendatangi mufti yang lebih pandai, karena dialah yang lebih menjamin kebenaran daripada orang lain.

---

[*] Hadits ini mursal.

25. Menuntut Tanggung Jawab Orang Yang Mengobati, Padahal Dia Buta tentang Pengobatan

Abu Daud, An-Nasa'y dan Ibnu Majah meriwayatkan dari Amr bin Syu'aib, dari ayahnya, dari kakeknya, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

مَنْ تَطَبَّبَ وَلَمْ يُعْلَمْ مِنْهُ الطِّبُّ قَبْلَ ذَلِكَ فَهُوَ ضَامِنٌ.

"Barangsiapa mengobati dan pengobatan itu tidak dia ketahui sebelumnya, maka dia harus bertanggung jawab."

Hadits ini mengandung tiga perkara: Masalah bahasa, masalah fiqih dan masalah pengobatan. Kaitannya dengan masalah bahasa, kata *ath-Thibb* mengandung beberapa pengertian, seperti pembenahan, kemahiran, kebiasaan dan sihir. Sabda beliau, *Tathabbaba"*, berarti memaksakan diri dalam suatu urusan yang sulit bagi dirinya dan dia bukan ahlinya, seperti kata *tasyajja'a* yang berarti sok berani, padahal bukan pemberani.

Kaitannya dengan masalah fiqih atau ketetapan syariat, maka dokter yang bodoh harus bertanggung jawab terhadap tindakannya. Jika dia mempraktekkan ilmu kedokteran, padahal dia tidak menunjangnya dengan pengalaman dan pengetahuan, berarti dengan kebodohannya itu dia telah membahayakan jiwa manusia dan dianggap melakukan penipuan terhadap orang yang sakit. Karena itu dia harus bertanggung jawab atas tindakannya. Begitulah kesepakatan para ulama. Kaitannya dengan dokter yang melakukan pengobatan, bisa dibedakan menjadi lima macam:

1. Dokter yang mahir, yang bertindak menurut batasan keahliannya dan tidak melakukan kesalahan. Atas pengetahuan Pembuat syariat dan atas pengetahuan pasien, tindakannya menimbulkan kerusakan organ tubuh atau bahkan mengakibatkan kematian. Dalam hal ini dia tidak bertanggung jawab.
2. Orang bodoh yang melakukan pengobatan dan mengakibatkan kematian. Jika pihak pasien mengetahui bahwa memang sebenarnya dia bodoh, maka dia tidak harus bertanggung jawab seperti yang disebutkan dalam hadits ini.
3. Dokter yang mahir dan mendapat izin untuk melakukan pengobatan. Jika dia berbuat menurut batasan ilmunya lalu berbuat salah, seperti memutuskan urat pada saat mengkhitan, maka dia harus bertanggung jawab.
4. Dokter yang mahir, yang sudah berusaha mendiagnosis jenis penyakit lalu memberikan resep. Tapi ternyata salah hingga mengakibatkan kematian pasien. Ada dua riwayat tentang hal ini. Pertama, tebusan diambilkan dari Baitul-mal. Kedua, tebusan dibayarkan oleh orang lain yang ikut menjamin dokter itu.

5. Dokter yang mahir, yang menangani seorang anak, orang gila atau seorang pasien, tanpa sepengetahuan pasien atau walinya, maka menurut rekan-rekan kami, dia harus bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukannya.

Penyakit mempunyai empat kondisi: Kondisi permulaan, puncak, berhenti dan meningkat. Karena itu seorang dokter harus memperhatikan keadaan setiap pasien, lalu menetapkan cara pengobatan yang pas dengan keadaan masing-masing. Seorang dokter yang mahir harus memperhatikan beberapa masalah berikut:

1. Mendiagnosis jenis penyakit.
2. Menari tahu sebab timbulnya penyakit.
3. Kekuatan pasien, apakah dia sanggup ataukah tidak sanggup melawan penyakitnya?
4. Pembawaan badan pasien.
5. Kondisi yang muncul di luar pembawaannya.
6. Usia pasien dan kebiasaannya.
7. Iklim, udara dan kondisi geografis pasien.
8. Obat yang berlawanan dengan penyakitnya, kekuatan dan tingkatan obat itu serta mempertimbangkannya dengan kekuatan pasien.
9. Tujuannya tidak sekedar menghilangkan penyakit yang ada, tapi juga harus dimaksudkan untuk menghindarkan pasien dari kekambuhan yang lebih parah.
10. Melakukan pengobatan dari cara yang paling sederhana.
11. Memperhatikan penyakit, apakah termasuk jenis penyakit yang memang bisa disembuhkan ataukah tidak? Jika memang sulit untuk diobati, maka dokter tidak boleh bersikap keras kepala untuk tetap mengobatinya.
12. Tidak terlalu terburu-buru melakukan pengacakan dengan cara memuntahkan.
13. Harus mempunyai pengalaman tentang jenis penyakit hati, roh dan penyembuhannya. Sebab yang demikian ini merupakan dasar penyembuhan badan yang paling prinsip. Sebab reaksi badan karena hati dan jiwa sangat besar.
14. Bersikap lemah lembut terhadap pasien, seperti perlakuan terhadap bayi.
15. Mempergunakan jenis penyembuhan secara alami dan yang datang dari Allah serta membangkitkan imajinasi. Sebab tidak jarang hal ini justru lebih efektif daripada obat.
16. Yang terakhir ini harus menjadi pegangan seorang dokter, yaitu pengobatan dan tindakannya harus berkisar pada enam perkara: Menjaga kesehatan yang sudah ada, mengembalikan kesehatan yang lanyak menurut kesanggupan, menghilangkan penyakit atau meminimalisasikannya

menurut kesanggupan, memilih dampak yang lebih kecil dari dua macam kerusakan untuk menghindari dampak yang lebih besar, mengabaikan kemaslahatan yang lebih kecil untuk mendapatkan kemaslahatan yang lebih besar.

Di antara tanda dokter yang mahir ialah bertindak dari cara yang mudah dan tidak langsung bertindak menurut cara yang lebih berat dan sulit, bertahap dari yang lemah ke yang kuat, kecuali jika dikhawatirkan hilangnya kekuatan.

26. Mewaspadai Penyakit Menular dan Menghindari Orang Yang Sudah Terinfeksi

Disebutkan di dalam *Shahih* Muslim, dari hadits Jabir bin Abdullah, bahwa di antara para utusan penduduk Tsaqif ada seseorang yang menderita lepra. Maka Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* mengirim utusan untuk menemui orang tersebut, dengan pesan, "Pulanglah, karena kami sudah menerima bai'atmu."

Al-Bukhary meriwayatkan di dalam *Shahih*-nya, sebagai catatan dari hadits Abu Hurairah, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

فِرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ.

"Larilah dari orang yang terkena sakit lepra sebagaimana engkau lari dari singa."

Di dalam *Sunan* Ibnu Majah disebutkan dari hadits Ibnu Abbas, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

لَا تُدِيمُوا النَّظَرَ إِلَى الْمَجْذُومِينَ.

"Janganlah kalian terlalu lama memandang orang yang menderita lepra."

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari hadits Abu Hurairah, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

لَا يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ.

"Janganlah sekali-kali hewan yang sakit dikumpulkan dengan hewan yang sehat."

Lepra adalah penyakit kotor, yang muncul karena penyebaran mikroba hitam ke seluruh bagian tubuh, lalu merusak metabolisme dan bentuknya, hingga akhirnya ia merusak persendian dan menggerogoti anggota tubuh.

Lepra juga disebut penyakit singa. Menurut para dokter, penyakit ini termasuk menular dan merupakan penyakit keturunan, menjangkiti siapa pun yang berdekatan dengannya, meski hanya mencium baunya. Karena rasa sayangnya kepada umat, maka Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* menghindarkan mereka dari sebab-sebab yang bisa mendatangkan aib dan kerusakan terhadap hati dan tubuh. Tidak dapat diragukan bahwa di dalam tubuh ada kesiapan dan potensi untuk menerima jenis penyakit ini. Sebab tabiat itu sangat cepat bereaksi dan mudah menerima pengaruh dari badan lain yang berdekatan atau bersentuhan dengannya. Ketakutan dan was-was terhadap penyakit ini juga bisa menjadi sebab bagi penularan penyakit ini.

Ada yang mengira hadits-hadits ini bertentangan dengan hadits lain yang memang berlawanan dengan kandungannya, seperti riwayat At-Tirmidzy dari hadits Jabir, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah memegang tangan orang yang menderita lepra, lalu memasukkan tangannya ke dalam mangkok bersama tangan beliau, seraya bersabda, "Makanlah dengan asma Allah dengan suatu keyakinan terhadap Allah, dan tawakallah kepada-Nya."

Apakah memang keduanya saling bertentangan, ataukah ada yang dihapus di antara keduanya? Jawabannya, hadits Jabir di atas adalah hadits yang tidak shahih dan kuat. At-Tirmidzy juga tidak menshahihkan atau pun menghasankannya, karena ia adalah gharib.

27. Larangan Berobat dengan Barang Yang Diharamkan

Abu Daud meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya, dari hadits Abud-Darda' *Radhiyallahu Anhu*, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ.

"*Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan obatnya, dan menjadikan obat bagi setiap penyakit. Maka berobatlah kalian dan janganlah berobat dengan hal yang diharamkan.*"

Al-Bukhary menyebutkan di dalam *Shahih*-nya, dari Ibnu Mas'ud, dia pernah berkata, "Sesungguhnya Allah tidak menjadikan kesembuhan kalian dengan sesuatu yang diharamkan atas kalian."

Di dalam *Shahih* Muslim disebutkan dari Thariq bin Suwaid Al-Ju'afy, bahwa dia pernah bertanya kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* tentang khamr, lalu beliau melarangnya atau beliau tidak suka pembuatannya. Thariq berkata, "Aku membuatnya hanya untuk obat." Maka beliau bersabda, "Khamr ini bukan obat, tetapi penyakit."

Penyembuhan dengan hal-hal yang diharamkan merupakan perbuatan yang buruk menurut akal dan syariat. Ditilik dari akal, Allah mengharamkannya karena keburukan dan kekotorannya. Allah tidak pernah mengharamkan hal-hal yang baik sebagai hukuman bagi umat ini, seperti yang dilakukan terhadap kaum Yahudi. Tapi Allah mengharamkan bagi umat ini apa yang memang haram, karena kekotorannya dan sekaligus sebagai perlindungan bagi mereka. Maka tidak layak menuntut kesembuhan dari penyakit.

28. Mengobati Kutu di Kepala dan Cara Menghilangkannya

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Ka'b bin Ujrah, dia berkata, "Aku pernah terkena penyakit di kepalaku. Lalu aku digotong ke hadapan Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, sementara kutu banyak bertebaran di mukaku. Maka beliau bersabda, "Aku tidak pernah melihatmu menderita seperti ini." Dalam riwayat lain disebutkan, bahwa kemudian beliau memerintahkan agar rambutnya dicukur, memberi makanan satu takaran kepada enam orang (yang membutuhkan) atau menghadiahkan seekor domba atau puasa tiga hari."

Kutu yang ada di kepala dan badan, entah berasal dari luar badan ataukah dari dalam badan. Yang berasal dari luar badan berupa kotoran dan debu-debu yang menempel di permukaan kulit, sedangkan yang berasal dari dalam badan ialah karena cairan yang membusuk di antara daging dan kulit, lalu terjadi pembusukan karena kelembaban darah dan keringat, setelah keluar dari pori-pori, lalu menjadi kutu. Biasanya hal ini terjadi setelah seseorang sembuh dari penyakit, karena adanya penumpukan kotoran. Kutu ini juga biasa menyerang anak-anak, karena kelembaban kulit mereka atau sebab-sebab lain yang memang bisa menimbulkan kutu. Karena itu Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah mencukur rambut orang-orang Bani Ja'far.

Cara yang sangat lazim ialah dengan mencukur rambut, agar pori-porinya terbuka, sehingga udara yang kotor bisa keluar. Setelah itu kepala bisa diolesi minyak yang memang mampu membunuh kutu dan mencegah pembiakannya.

Penyembuhan dengan Obat-obat Rohani dan Ilahy, Berupa Obat Satuan, Ramuan atau Obat-obat Yang Alami

1. Mengobati Orang Yang Sakit karena Pengaruh Pandangan Mata

Muslim meriwayatkan di dalam *Shahih*-nya, dari Ibnu Abbas, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

الْعَيْنُ حَقٌّ وَلَوْ كَانَ شَيْءٌ سَابَقَ الْقَدَرَ سَبَقَتْهُ الْعَيْنُ.

"Pengaruh pandangan itu benar. Sekiranya ada sesuatu yang bisa mendahului takdir, maka pandangan matalah yang bisa melaku-

kannya."

Muslim juga meriwayatkan dari Anas, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memberikan keringanan dalam ruqyah karena racun, pengaruh pandangan mata dan bisul atau bengkak di lambung."

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari hadits Abu Hurairah, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

الْعَيْنُ حَقٌّ.

"Pengaruh pandangan mata itu benar."

Di dalam *Sunan* Abu Daud disebutkan dari Aisyah *Radhiyallahu Anha*, dia berkata, "Orang yang mengakibatkan pengaruh pandangan mata diperintahkan untuk wudhu', kemudian orang yang terkena pengaruh pandangan matanya mandi dengan air itu."

Pandangan mata itu ada dua macam: Pandangan mata yang berasal dari manusia, dan pandangan mata yang berasal dari jin. Diriwayatkan secara shahih dari Ummu Salamah, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah melihat seorang pembantu wanita yang mukanya terkena pengaruh pandangan mata. Maka beliau bersabda, "Ucapkanlah ruqyah baginya, karena dia terkena pengaruh pandangan mata."

Ada sebagian orang yang kurang tajam pendengaran dan akalnya tentang pengaruh pandangan mata ini, seraya menganggap bahwa hal ini hanya sekedar ilusi dan tidak ada hakikatnya. Mereka adalah orang-orang yang bodoh, tidak mengetahui tentang roh dan jiwa, sifat dan pengaruhnmya. Tapi orang yang berakal dari berbagai umat, dengan keragaman agamanya, mengakui adanya kekuatan pandangan mata ini.

Seseorang yang memandang, jika jiwanya bergolak oleh gejolak yang jahat. maka matanya akan memancarkan kekuatan racun yang berpengaruh terhadap orang yang dipandangnya, sehingga mengakibatkan dampak yang tidak baik baginya. Bahkan yang demikian ini juga berlaku bagi ular. Jika ia menghunjamkan pandangan matanya kepada seseorang, maka ia mampu membunuhnya.

Tidak diragukan bahwa Allah menciptakan kekuatan dan tabiat yang berbeda-beda pada tubuh dan roh, yang masing-masing dengan pengaruhnya. Orang yang berakal tidak akan mengingkari pengaruh roh terhadap tubuh. Engkau bisa melihat muka seseorang yang berubah memerah karena hunjaman pandangan mata orang lain yang diseganinya atau dia merasa malu kepadanya, lalu berubah menjadi pucat jika dipandang orang yang ditakutinya. Semua ini terjadi karena pengaruh roh dan kaitannya yang erat dengan mata.

Adapun cara untuk menghindari dampak pandangan mata ialah dengan membaca ta'awwudz, ruqyah, membaca surat Al-Falaq dan An-Nas, Al-

Fatihah, ayat Kursy dan bacaan-bacaan lain yang berasal dari As-Sunnah, seperti:

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ.

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kejahatan yang Dia ciptakan."

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لاَمَّةٍ.

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari segala syetan dan binatang melata serta dari setiap mata yang mencela."

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ.

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna, yang tidak terlampaui orang yang taat dan durhaka, dari kejahatan yang diciptakan, dijadikan dan dibebaskan-Nya, dari kejahatan yang turun dari langit, dari kejahatan yang naik ke langit, dari kejahatan yang diciptakan di bumi, dari kejahatan yang keluar dari bumi, dari kejahatan cobaan malam dan siang, dari kejahatan yang datang malam-malam hari, kecuali yang datang sambil membawa kebaikan, wahai Yang Maha Pemurah."

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ.

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari murka dan siksa-Nya, dari kejahatan hamba-hamba-Nya, dari bisikan syetan, agar mereka tidak menghampiri aku."

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ وَكَلِمَاتِكَ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ اللَّهُمَّ أَنْتَ تَكْشِفُ الْمَأْثَمَ وَالْمَغْرَمَ اللَّهُمَّ إِنَّهُ لَا يُهْزَمُ جُنْدُكَ وَلَا يُخْلَفُ وَعْدُكَ سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ.

"Ya Allah, aku berlindung dengan Wajah-Mu Yangmulia dan kalimat-kalimat-Mu yang sempurna dari kejahatan yang ubun-ubunnya Engkau pegang. Ya Allah, Engkau menyingkapkan dosa dan hutang. Ya Allah, sesungguhnya pasukan-Mu tidak akan terkalahkan, janji-Mu tidak diingkari, Mahasuci Engkau dan dengan puji-Mu."

أَعُوذُ بِوَجْهِ اللَّهِ الْعَظِيمِ الَّذِي لَيْسَ شَيْءٌ أَعْظَمَ مِنْهُ وَبِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ وَبِأَسْمَاءِ اللَّهِ الْحُسْنَى مَا عَلِمْتُ مِنْهَا وَمَا لَمْ أَعْلَمْ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ لَا أُطِيقُ شَرَّهُ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ.

"Aku berlindung dengan Wajah Allah Yang Mahaagung, yang tiada sesuatu pun lebih agung dari-Nya, dan aku berlindung dengan kalimat-kalimat-Nya yang sempurna, yang tidak dilampaui oleh orang taat dan durhaka, aku berlindung dengan asma Allah yang husna, yang kuketahui darinya dan yang tidak kuketahui, dari kejahatan yang diciptakan, dijadikan dan dibebaskan-Nya, dari kejahatan segala sesuatu yang jahat dan yang tidak sanggup kulawan kejahatannya, dari kejahatan segala yang jahat dan Engkau yang memegang ubun-ubunnya. Sesungguhnya Rabbku di atas jalan yang lurus."

Siapa yang pernah mencoba doa-doa dan ta'awudz semacam ini, tentu bisa mengetahui seberapa jauh manfaatnya dan kebutuhan terhadap ta'awwudz ini. Sebab ia mampu menghadang pengaruh pandangan orang yang memandang dan menyingkirkannya sesudah pengaruh itu datang, dengan kekuatan iman, kekuatan jiwa, kekuatan tawakal dan keteguhan hatinya. Ini merupakan senjata pamungkas.

Untuk menghilangkan pengaruh pandangan mata, maka orang yang memandang diperintahkan untuk membasuh ketiak, anggota-anggota badannya dan kemaluannya. Kemudian air yang digunakannya itu diguyurkan kepada orang yang dipandang dari bagian belakang. Maksud basuhan air ini ialah untuk memadamkan kekuatan api yang terpendam dan menghilangkan

unsur racun, sehingga juga dapat meresap ke dalam hati.

2. Pengobatan Secara Umum untuk Setiap Jenis Penyakit dengan Ruqyah Ilahy

Abu Daud meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya, dari hadits Abud-Darda', dia berkata, "Aku pernah mendengar Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

مَنِ اشْتَكَى مِنْكُمْ شَيْئًا أَوِ اشْتَكَاهُ أَخٌ لَهُ فَلْيَقُلْ رَبَّنَا اللَّهُ الَّذِي فِي السَّمَاءِ تَقَدَّسَ اسْمُكَ أَمْرُكَ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ كَمَا رَحْمَتُكَ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ رَحْمَتَكَ فِي الْأَرْضِ اغْفِرْ لَنَا حُوبَنَا وَخَطَايَانَا أَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِينَ أَنْزِلْ رَحْمَةً مِنْ رَحْمَتِكَ وَشِفَاءً مِنْ شِفَائِكَ عَلَى هَذَا الْوَجَعِ فَيَبْرَأَ بِإِذْنِ اللهِ.

"Siapa pun di antara kalian mengeluh sakit atau ada seorang saudara yang mengeluhkannya kepadanya, maka hendaklah dia mengucapkan, 'Wahai Rabb kami Allah yang ada di langit, asma-Mu suci, urusan-Mu di langit dan di bumi sebagaimana rahmat-Mu di langit, maka jadikanlah rahmat-Mu di bumi, dan ampunilah bagi kami dosa dan kesalahan kami, Engkau adalah Rabb orang-orang yang baik, turunkanlah suatu rahmat dari rahmat-Mu, suatu kesembuhan dari kesembuhan-Mu atas penyakit ini', maka dia akan sembuh dengan seizin Allah.'"[*]

Di dalam *Shahih* Muslim disebutkan dari Abu Sa'id Al-Khudry, bahwa Jibril mendatangi Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seraya berkata, "Wahai Muhammad, apakah engkau sedang sakit?"

"Benar," jawab beliau.

Maka Jibril mengucapkan ruqyah,

بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ.

"Dengan asma Allah aku meruqyahmu dari segala penyakit yang menjangkitimu, dari kejahatan setiap jiwa atau mata yang mendengki. Allah menyembuhkanmu, dengan asma Allah aku meruqyahmu."

---

[*] Di dalam sanadnya ada Ziyad bin Muhammad, dia adalah munkarul-hadits, adapun rijal selainnya tsiqat. Ahmad juga meriwayatkannya dari jalan lain, di dalam sanadnya ada Abu Bakar bin Abu Maryam Al-Ghassany, dia adalah dha'if.

Tentang hadits yang menyebutkan, "Tidak ada ruqyah kecuali untuk pengaruh pandangan mata dan terkena racun", bukan berarti hadits ini menafikan ruqyah untuk selain itu. Tapi artinya, tidak ada ruqyah yang lebih bermanfaat kecuali untuk pengaruh pandangan mata dan terkena racun.

3. Ruqyah Bacaan Al-Fatihah untuk Orang Yang Tersengat Hewan

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan tentang sekumpulan shahabat yang menyembuhkan orang yang sakit karena sengatan hewan. Ketika kejadian ini dilaporkan kepada Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, maka beliau bersabda, "Apa pendapat kalian kalau memang itu merupakan ruqyah?" Kemudian beliau bersabda lagi, "Kalian telah melakukan hal yang tepat. Maka bagilah upahnya dan sisihkan satu bagian bagiku di samping bagian kalian."

Pengaruh ruqyah dengan Al-Fatihah atau lainnya untuk mengobati orang yang terkena sengatan beracun, memiliki rahasia yang amat menakjubkan. Hewan yang beracun memberikan pengaruh karena kondisi kejiwaannya yang buruk, dan senjatanya adalah racun yang disengatkan. Hewan itu tidak menyengat kecuali dalam keadaan marah. Jika marah, maka racun itu menggelegak lalu dia sengatkan dengan alatnya. Tapi Allah sudah menjadikan penawar bagi setiap penyakit, menjadikan sesuatu beserta lawannya. Jiwa orang yang membaca ruqyah aktif berbuat dan menjalarkannya ke dalam jiwa orang yang dibacakan ruqyah, sehingga dua jiwa dalam keadaan beraksi dan bereaksi, sehingga kekuatan jiwanya terpusat untuk melawan penyakit itu, dan dengan seizin Allah, penyakit itu pun sirna.

4. Mengobati Sengatan Kalajengking dengan Ruqyah

Ibnu Abu Syaibah meriwayatkan di dalam *Musnad*-nya dari hadits Abdullah bin Mas'ud, dia berkata, "Ketika Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* sedang shalat dan ketika sujud, tiba-tiba ada seekor kalajengking yang menyengat jari beliau. Lalu beliau beranjak pergi sambil bersabda, "Allah melaknat kalajengking, karena ia tidak peduli terhadap nabi maupun lainnya." Lalu beliau meminta bejana berisi air dan garam, kemudian mencelupkan bagian yang disengat kalajengking ke dalam air yang bercampur garam, sambil membaca surat Al-Ikhlas, Al-Falaq dan An-Nas, hingga sembuh dari sengatan itu."[*]

Di dalam hadits ini terkandung penyembuhan dengan obat rangkap dua: Alami dan Ilahy. Surat Al-Ikhlas merupakan kesempurnaan tauhid ilmiah dan akidiyah, penetapan keesaan bagi Allah, yang menafikan semua sekutu dari-Nya, penetapan penyandaran kepada-Nya yang mencerminkan kesempurnaan-Nya, yang berarti semua makhluk menuju dan menghadap

---

[*] At-Tirmidzy juga mentakhrijnya, dan di dalam sanadnya ada Ibnu Luhai'ah, yang buruk hapalannya.

kepada-Nya, yang di alam atas maupun di alam bawah, penafian anak dan bapak, sehingga surat ini menyamai sepertiga Al-Qur'an. Sedangkan di dalam Al-Mu'awwidzatain terkandung berbagai macam perlindungan.

Kaitannya dengan pengobatan secara alami, maka di dalam garam terkandung manfaat yang amat banyak untuk melawan racun, terlebih lagi sengatan kalajengking. Menurut pengarang kitab *Al-Qanun*, garam bisa dibalutkan dengan biji rami untuk mengobati sengatan kalajengking. Garam mempunyai kekuatan untuk menyedot dan mengurai racun atau bisa kalajengking, sedangkan air berfungsi mendinginkan kekuatan api pada sengatan. Ini merupakan cara pengobatan yang amat mudah dan sederhana, sekaligus merupakan petunjuk bahwa penyembuhan ini ialah dengan pendinginan dan penyedotan serta pengeluaran.

Muslim meriwayatkan dari Abu Hurairah, dia berkata, "Seorang laki-laki menemui Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seraya berkata, "Wahai Rasulullah, semalam aku bertemu dengan kalajengking yang kemudian menyengatku."

Beliau bersabda, "Sekiranya pada sore harinya engkau mengucapkan, 'Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kejahatan yang Dia ciptakan', niscaya engkau tidak tertimpa bahaya."

5. Ruqyah untuk Sengatan Ular

Di bagian terdahulu sudah disebutkan sebuah hadits, "Tidak ada ruqyah kecuali untuk pengaruh pandangan mata dan binatang berbisa." Ibnu Majah meriwayatkan dari hadits Aisyah, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memberi keringanan dalam ruqyah karena sengatan ular dan kalajengking.

6. Ruqyah untuk Infeksi dan Luka

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain* dari Aisyah, dia berkata, "Jika ada seseorang mengeluh sakit kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, atau dia mempunyai luka dan infeksi, maka beliau bersabda dengan tangannya (Sufyan meletakkan jari telunjuk ke tanah lalu mengangkatnya), seraya bersabda,

بِسْمِ اللَّهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا بِرِيقَةِ بَعْضِنَا يُشْفَى سَقِيمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا.

"Dengan asma Allah, tanah bumi kami, dengan ludah sebagian di antara kami, semoga orang yang sakit di antara kami dapat sembuh dengan seizin Rabb kami."

Ini merupakan pengobatan yang sederhana dan efektif, untuk menyembuhkan infeksi dan luka serta borok, terlebih lagi jika tidak ada obat lain untuk

menyembuhkannya dan tidak tersedia di setiap tempat. Sebagaimana yang diketahui, tabiat tanah yang masih asli adalah dingin dan kering, sehingga bisa mengeringkan kelembaban luka dan borok. Karena kelembaban itu bisa menghambat kesembuhannya, terlebih lagi di daerah tropis. Luka ini biasanya juga disertai dengan naiknya panas badan, sehingga badan yang sudah panas masih harus menghadapi udara yang panas pula. Lebih baik lagi jika tanah untuk penyembuhan itu sudah dicuci dan dikeringkan.

Makna hadits ini, beliau mengambil sebagian dari ludahnya sendiri dengan jari telunjuk, lalu meletakkan jari telunjuk ke tanah, sehingga sebagian tanah menempel di sana, lalu mengusapkannya ke atas luka sambil mengucapkan bacaan di atas.

7. Mengobati Rasa Sakit dengan Ruqyah

Muslim meriwayatkan di dalam *Shahih*-nya, dari Utsman bin Abul-Ash, bahwa dia mengadukan rasa sakit yang dialami di sekujur tubuhnya semenjak dia masuk Islam. Maka Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ.

"Letakkanlah tanganmu di bagian tubuhmu yang sakit, sambil ucapkan Bismillah tiga kali, dan ucapkan pula tujuh kali, 'Aku berlindung dengan keperkasaan Allah dan kekuasaan-Nya dari kejahatan yang kudapati dan yang kuwaspadai'."

Tentang tujuh kali ini mempunyai khasiat tersendiri. Di dalam *Ash-Shahihain* juga disebutkan, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah melindungi sebagian dari keluarga beliau, mengusap dengan tangan kanan beliau, seraya mengucapkan,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا.

"Ya Allah, Rabb manusia, singkirkanlah penyakit ini dan sembuhkanlah, karena Engkaulah Yang Maha Penyembuh, yang tiada kesembuhan melainkan karena kesembuhan-Mu, kesembuhan yang tidak disusul dengan sakit."

8. Mengobati Kesedihan karena Musibah

Allah telah befirman,

وَبَشِّرِ الصَّـٰبِرِيْنَ الَّذِيْنَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيْبَةٌ قَالُوْا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ

رجعُوْنَ. أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ.

"Dan, berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, 'Sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya kepada-Nya kami akan kembali'. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (Al-Baqarah: 155-157).

Di dalam *Musnad* Ahmad dan *Shahih* Muslim disebutkan dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

مَا مِنْ أَحَدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ (إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلَّا أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا.

"Tidaklah ada seseorang yang tertimpa musibah, lalu dia mengucapkan, 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un. Ya Allah, berilah aku pahala karena musibahku ini dan berilah aku ganti yang lebih baik darinya', melainkan Allah memberinya pahala karena musibahnya itu dan memberinya ganti yang lebih baik darinya."

Kalimat ini merupakan pengobatan yang tepat bagi orang yang tertimpa musibah, bermanfaat baginya di dunia dan di akhirat, yang apabila benar-benar dipahami, maka dia akan terhibur karenanya. Kalimat ini mengandung dua dasar yang agung:

1. Seorang hamba, keluarga dan harta bendanya adalah milik Allah. Semua itu diberikan kepada hamba sebagai pinjaman. Kalau pun kemudian Allah mengambilnya, maka status Allah seperti pemberi pinjaman yang mengambil barang pinjaman dari orang yang dipinjaminya.
2. Tempat kembalinya hamba adalah kepada Allah, yang berarti dia harus meninggalkan dunia, datang kepada Allah sendirian, sebagaimana Dia menciptakannya pertama kali tanpa keluarga dan tanpa harta. Jika begini keadaannya, maka buat apa dia bergembira karena sesuatu yang ada dan sedih karena sesuatu yang lepas dari tangannya?

9. Mengobati Kesusahan, Kekhawatiran, Kegundahan dan Kesedihan

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari hadits Ibnu Abbas, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah bersabda pada saat kesusahan,

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ.

"Tiada Ilah selain Allah Yang Mahaagung lagi Maha Lemah Lembut, tiada Ilah selain Allah Rabb 'Arsy Yangagung, tiada Ilah selain Allah Rabb langit yang tujuh dan Rabb bumi serta Rabb 'Arsy Yangmulia."

Disebutkan di dalam *Sunan* Abu Daud, dari Abu Bakrah, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

"Doa orang yang mendapat kesusahan adalah: Ya Allah, rahmat-Mu yang kuharapkan, maka janganlah Engkau biarkan aku sekejap mata pun, dan perbaikilah urusanku semuanya, tiada Ilah selain Engkau."[*]

Masih banyak doa dan dzikir lain yang disebutkan di dalam As-Sunnah, yang bisa dibaca saat ditimpa kesusahan, kekhawatiran dan kesedihan, yang semua itu mencerminkan beberapa hal:

- Tauhid Rububiyah
- Tauhid Uluhiyah
- Tauhid ilmiah dan akidiyah
- Pembebasan Allah dari kezhaliman terhadap hamba atau tidak menghukum hamba tanpa sebab yang mengharuskan adanya adzab itu
- Pengakuan hamba bahwa dialah yang zhalim terhadap diri sendiri
- Tawassul kepada Allah dengan sesuatu yang paling disukai-Nya, yaitu dengan Asma'ul-husna
- Memohon pertolongan hanya kepada-Nya
- Menetapkan harapan kepada-Nya
- Mewujudkan tawakal dan kepasrahan kepada-Nya
- Menggembalakan hati di kebun Al-Qur'an
- Mengandung istighfar, taubat, jihad, shalat dan menafikan daya serta kekuatan dari diri sendiri.

10. Mengobati Ketakutan dan Sulit Tidur karena Insomnia

At-Tirmidzy meriwayatkan di dalam *Jami'*-nya, dari Buraidah, dia berkata, "Khalid mengeluhkan penyakitnya kepada Nabi *Shallallahu Alaihi*

---

[*] Al-Bukhary menyebutkannya di dalam *Al-Adabul-Mufrad.* Ahmad juga meriwayatkannya dengan sanad hasan, dan Ibnu Hibban menshahihkannya.

wa Sallam, seraya berkata, "Wahai Rasulullah, aku tidak bisa tidur karena insomnia." Maka beliau bersabda,

إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلِ اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَظَلَّتْ وَرَبَّ الْأَرَضِينَ وَمَا أَقَلَّتْ وَرَبَّ الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضَلَّتْ كُنْ لِي جَارًا مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ كُلِّهِمْ جَمِيعًا أَنْ يَفْرُطَ عَلَيَّ أَحَدٌ مِنْهُمْ أَوْ أَنْ يَبْغِيَ عَلَيَّ عَزَّ جَارُكَ وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

"Jika engkau beranjak ke tempat tidurmu, maka ucapkanlah, 'Ya Allah, Rabb langit yang tujuh dan apa yang dinaunginya, Rabb bumi dan apa yang dikandungnya, Rabb syetan dan apa yang disesatkan-nya, jadilah Engkau sebagai pelindungku dari kejahatan semua makhluk-Mu, agar tidak satu pun di antara mereka yang menindasku atau ber-buat semena-mena kepadaku. Perlindungan-Mu mulia, pujian-Mu agung dan tiada Ilah selain Engkau'."[*)]

At-Tirmidzy juga mentakhrij dari Amr bin Syu'aib dari ayahnya, dari kakeknya, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah mengajarkan kepadanya doa yang harus dibaca saat dilanda ketakutan,

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ.

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari murka dan siksa-Nya, dari kejahatan hamba-hamba-Nya, dari bisikan syetan. Aku berlindung kepada-Mu wahai Rabb, agar mereka tidak menghampiriku."[**)]

11. Memadamkan Kebakaran

Diriwayatkan dari Amr bin Syu'aib, dari ayahnya, dari kakeknya, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, "Jika kalian melihat kebakaran, maka bertakbirlah, karena takbir itu dapat memadamkannya."[***)]

---

*) Di dalam sanadnya ada Al-Hakam bin Zhahir, dia adalah matruk. Menurut At-Tirmidzy, sanad hadits ini tidak kuat.

**) Rijal hadits ini tsiqat.

***) Hadits ini ditakhrij Ibnus-Sunny, namun di dalam sanadnya ada Al-Qasim bin Abdullah bin Umar bin Hafsh bin Ashim Al-Umary, dia adalah matruk, dan Ahmad menganggapnya berdusta.

12. Tuntunan Rasulullah dalam Menjaga Kesehatan

Keseimbangan, kesehatan dan ketahanan tubuh bergantung kepada kelembaban yang melawan panas. Kelembaban merupakan bahan dasar dan panas yang mematangkannya, menghilangkan kelebihannya. memperbaiki dan melunakkannya. Jika tidak ada proses semacam ini, maka tubuh menjadi rusak dan tidak bisa tegak. Kelembaban juga merupakan makanan bagi panas. Jika tidak ada kelembaban, maka tubuh akan terbakar, menjadi kering dan rusak. Yang satu menunjang yang lain, dan tubuh tertunjang oleh keduanya. Jika tidak ada keseimbangan antara dua materi ini, maka tubuh pun menjadi tidak seimbang, melemah, rusak dan timbul penyakit. Maka Allah memerintahkan makan dan minum, tapi melarang berlebih-lebihan. Dominasi salah satu di antara kelembaban dan panas harus dihindari, sebagaimana sebab-sebab yang menghambat keseimbangan keduanya juga harus dihindari.

Karena kesehatan dan afiat merupakan nikmat Allah yang paling agung, yang diberikan-Nya kepada hamba, karunia yang paling besar dan pemberian yang paling mulia, maka sudah selayaknya jika orang yang diberi karunia ini untuk menjaga dan memperhatikannya serta memeliharanya dari hal-hal yang berlawanan dengannya. Al-Bukhary meriwayatkan di dalam *Shahih*-nya dari hadits Ibnu Abbas, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ.

"Dua nikmat, yang karenanya banyak orang yang tertipu: Kesehatan dan waktu kosong."

At-Tirmidzy dan lain-lainnya meriwayatkan dari hadits Ubaidillah bin Mihshan Al-Anshary, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ آمِنًا فِي سِرْبِهِ عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا.

*"Barangsiapa dalam keadaan sehat badannya, aman di tengah kelompoknya, dia mempunyai makanan pokok pada hari itu, maka seakan-akan dia mendapatkan seisi dunia."**)

At-Tirmidzy juga meriwayatkan dari hadits Abu Hurairah, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, bahwa beliau bersabda,

---

*) Beberapa hadits yang sama saling menguatkan antara yang satu dengan lainnya.

أَوَّلُ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنَ النَّعِيمِ أَنْ يُقَالَ لَهُ أَلَمْ نُصِحَّ لَكَ جِسْمَكَ وَنُرْوِيْكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ.

"Yang pertama kali ditanyakan kepada hamba pada hari kiamat dari berbagai nikmat ialah ditanyakan kepadanya, 'Bukankah kami telah menyehatkan badanmu dan memberimu minum berupa air yang segar?'"

Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah bersabda kepada Al-Abbas, "Wahai Abbas paman Rasulullah, memohonlah afiat di dunia dan di akhirat kepada Allah."

Diriwayatkan dari Abu Bakar, dia berkata, "Aku pernah mendengar Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, "Mohonlah kalian keyakinan dan afiat kepada Allah, karena seseorang tidak diberi sesuatu yang lebih baik daripada afiat setelah keyakinan." Jadi beliau menghimpun afiat agama dan dunia. Kebaikan diri hamba di dunia dan di akhirat tidak akan menjadi sempurna kecuali dengan keyakinan dan afiat. Keyakinan menghindarkannya dari siksa akhirat, dan afiat menghindarkannya dari penyakit hati dan badan di dunia.

Sedangkan makanan dan minuman, maka bukan termasuk kebiasaan Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* untuk membatasi diri pada satu jenis makanan tanpa memakan jenis yang lainnya. Sebab yang demikian ini bisa merusak tabiat. Apabila seseorang terbiasa memakan satu jenis makanan, maka dia akan lemah, lalu selagi dia makan jenis yang lain, maka dia menjadi enggan.

Beliau makan seperti yang biasa dimakan penduduk negerinya, seperti daging, buah-buahan, roti, korma dan lain-lainnya. Jika salah satu dari dua jenis makanan harus diproses dengan cara pencampuran atau penyeimbangan, maka beliau akan melakukannya, seperti menyeimbangkan panasnya korma kering dengan mentimun. Jika tidak ada campurannya, maka beliau memakannya tanpa berlebih-lebihan, sehingga tidak berbahaya bagi tabiat.

Beliau menyukai daging dan yang paling disukainya adalah pada bagian paha dan bagian iga domba. Beliau juga menyukai madu dan yang manis-manis. Bisa dikatakan, tiga jenis makanan ini: Daging, madu dan yang manis-manis merupakan jenis makanan yang paling baik. Beliau juga makan buah-buahan yang dihasilkan daerahnya sesuai dengan musim panennya. Buah-buahan ini juga termasuk makanan yang amat baik untuk menjaga kesehatan.

13. Posisi Duduk pada Waktu Makan

Al-Bukhary meriwayatkan, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

لاَ آكُلُ مُتَّكِئًا.

"Aku tidak makan sambil bersandar."

Ibnu Majah meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya, bahwa beliau melarang seseorang makan sambil menelungkupkan mukanya.

Muttaki'an (bersandar) yang disebutkan di dalam hadits di atas ada yang menafsiri duduk bersila, ada yang menafsiri bersandar pada sesuatu, ada yang menafsiri telentang dengan posisi miring. Inilah tiga macam penafsiran tentang larangan makan sambil *muttaki'an*, yang ketiga-tiganya kurang baik bagi orang yang sedang makan. Sebagaimana yang diriwayatkan Muslim, beliau pernah makan sambil berjongkok, dan beliau juga pernah makan seperti duduk *tawarruk*, sebagai sikap tawadhu' terhadap Allah dan penghormatan terhadap makanan dan orang yang menjamu.

Beliau makan dengan menggunakan tiga jari. Inilah cara makan yang paling baik. Makan dengan satu atau dua jari tentu sulit dilaksanakan dan orang yang makan tidak merasakan kenikmatan serta tidak bisa kenyang kecuali setelah sekian lama. Sementara makan dengan lima jari atau empat membuat alat pencernakan cepat penuh sehingga merusaknya. Sebab perut mempunyai keterbatasan. Maka cara makan yang paling baik adalah cara beliau, makan dengan tiga jari.

Beliau tidak pernah memadukan susu dan ikan, susu dan jeruk, dua makanan yang sama-sama panas atau yang sama-sama dingin, atau dua makanan yang sama-sama liat, atau dua makanan yang sama-sama cair. Beliau juga tidak makan dua jenis makanan yang berbeda cara pemrosesannya, seperti tidak makan makanan yang mudah dicerna dan makanan yang sulit dicerna. Beliau memerintahkan makan malam, meskipun hanya dengan setelapak korma.

Sedangkan tuntunan beliau tentang minum, maka minuman yang paling mampu menjaga kesehatan adalah madu dicampur dengan air dingin. Itulah yang biasa dilakukan beliau. Minuman yang memadukan sifat manis dan dingin adalah minuman yang paling bermanfaat bagi tubuh, di samping rasanya yang nikmat.

Di antara tuntunan beliau ialah minum sambil duduk. Inilah yang biasa beliau lakukan. Ada hadits shahih bahwa beliau melarang minum sambil berdiri. Bahkan beliau pernah memerintahkan orang yang minum sambil berdiri untuk memuntahkannya. Namun ada pula hadits shahih yang menjelaskan bahwa beliau pernah minum sambil berdiri. Ada yang berkata, hal ini menghapuskan larangan di atas. Ada yang berpendapat, hal ini menjelaskan bahwa larangan minum sambil berdiri bukan untuk pengharaman. Ada yang berpendapat, pada hakikatnya tidak ada pertentangan di antara keduanya. Artinya,

ketika beliau minum sambil berdiri, karena itu menurut kebutuhan. Saat itu beliau datang ke Zamzam, ketika orang-orang juga sedang mengambil air dari sana. Maka mereka menyodorkan ember kepada beliau lalu beliau meminumnya sambil berdiri. Maka bisa dikatakan, hal ini tergantung dari kebutuhan dan keadaan.

Minum sambil berdiri menimbulkan beberapa dampak yang kurang baik, di antaranya tetap merasa haus sekalipun sudah minum air cukup banyak, tidak tertata di dalam perut sebelum terbagi ke seluruh bagian anggota tubuh, terlalu cepat dan deras turun ke perut, sehingga dikhawatirkan terlalu cepat menimbulkan proses pendinginan dan penyusutan panas badan, terlalu cepat turun ke bagian bawah badan tanpa melalui tahapan yang semestinya, yang kesemuanya ini bisa membahayakan orangnya. Tapi jika dilakukan sesekali waktu, tidak apa-apa.

Mengatur Pakaian

Kaitannya dengan pengaturan pakaian, maka Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* adalah orang yang paling sempurna petunjuknya, paling bermanfaat untuk badan, paling ringan, paling mudah dikenakan dilepaskan. Mayoritas pakaian beliau berupa jubah dan kain yang diselimutkan, karena inilah yang paling ringan bagi badan daripada jenis pakaian lainnya. Beliau juga biasa mengenakan baju gamis, dan inilah yang paling beliau sukai. Lengan baju beliau tidak terlalu panjang dan tidak pula terlalu longgar, tidak melebihi pergelangan tangan, yang hanya mengganggu gerakan, tapi juga tidak pendek sehingga terganggu oleh dingin dan panas. Ujung gamis dan kain beliau sampai ke pertengahan betis dan tidak lebih dari mata kaki.

Beliau senantiasa mengenakan terompah saat perjalanan dan dalam keadaan biasa pun lebih sering mengenakannya, untuk melindungi telapak kaki dari panas dan dingin.

Pakaian yang paling beliau sukai adalah warna putih dan mantel bergaris-garis. Beliau tidak memberikan tuntunan dengan mengenakan pakaian bewarna merah, hitam atau warna celupan. Adapun kain warna merah yang pernah beliau kenakan adalah sorban ala Yaman merupakan campuran warna merah, hitam dan putih.

Mengatur Tempat Tinggal

Menyadari bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* berada di tengah perjalanan, bahwa dunia ini merupakan tempat singgah yang ditempuh musafir selama hidupnya, kemudian berpindah ke akhirat, maka bukan termasuk tuntunan beliau dan juga para shahabat untuk mengokohkan tempat tinggal, meluaskan dan menghiasinya. Tempat singgah yang paling baik bagi

musafir ialah yang bisa menjaga penghuninya dari panas dan dingin, menutupi pandangan mata, menghalangi masuknya binatang, tidak dikhawatirkan akan runtuh karena bebannya yang terlalu berat, tidak menjadi sarang ular karena bentuknya yang terlalu luas, tidak diterobos angin karena bentuknya yang terlalu tinggi, tidak berada di bawah tanah yang bisa mengganggu penghuninya dan tidak pula berada di tempat yang terlalu tinggi, tapi pertengahan di antara semua ini.

Begitulah tempat tinggal yang paling sederhana dan paling bermanfaat, tidak terlalu panas dan tidak pula terlalu dingin, tidak terlalu sempit sehingga penghuninya merasa sumpeg dan tidak terlalu luas sehingga banyak yang tidak termanfaatkan dan menjadi tempat persembunyian ular dan tidak ada bau busuk yang mengganggu penciuman. Tempat tinggal harus semerbak oleh aroma yang wangi. Begitulah tempat tinggal yang bermanfaat bagi badan dan yang bisa menjaga kesehatan.

Mengatur Tidur dan Bangun

Tidur Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, begitu pula bangun beliau. Beliau tidur pada awal malam dan bangun pada awal paroh kedua. Setelah bangun beliau bersiwak, wudhu' dan shalat seperti yang telah ditetapkan Allah. Dengan begitu setiap organ tubuh dan kekuatannya bisa mengambil manfaat dari tidur dan istirahatnya serta manfaat dari olahraga, yang disertai pahala yang melimpah. Yang demikian ini tentu akan mendatangkan kebaikan bagi hati dan badan, di dunia dan di akhirat.

Beliau tidak tidur dengan porsi melebihi kebutuhan dan tidak menghalangi dirinya untuk mendapatkan porsi yang dibutuhkan. Beliau melakukannya dengan cara yang paling sempurna, tidur jika memang saatnya untuk tidur, pada lambung sebelah kanan, sambil berdzikir kepada Allah hingga mata terpejam. Sebelumnya tidak memenuhi perut dengan makanan dan minuman, lambung tidak mengenai tanah, tidak menggunakan kasur yang tinggi, cukup dengan kasur dari kulit dan diisi serabut, menggunakan bantal dan terkadang meletakkan tangan kanan di bawah pipi.

Tidur adalah suatu keadaan yang dialami badan, disertai dengan penurunan panas pembawaan dan kekuatan hingga ke bagian organ yang paling dalam, untuk mendapatkan ketenangan. Tidur ada dua macam: Alami dan tidak alami. Tidur yang alami ialah menahan seluruh kekuatan diri agar tidak beraktivitas, baik kekuatan indera maupun gerakan yang didorong kehendak. Selagi kekuatan-kekuatan ini ditahan agar tidak menggerakkan badan, maka ia akan mengendur. Kelembaban dan udara akan mengumpul di otak, yang menjadi sumber dari kekuatan-kekuatan itu, hingga terjadi pengendoran di atas. Sedangkan tidur yang tidak alami ialah tidur karena adanya hambatan

atau penyakit. Kelembaban memenuhi otak dan tidak mampu diuraikannya saat bangun, atau adanya peningkatan udara yang lembab dan dalam jumlah yang banyak, seperti yang terjadi sehabis makan dan minum yang banyak, sehingga membebani otak dan melemahkannya. Akibatnya, tidak ada kekuatan untuk bergerak dan datanglah rasa kantuk dan tidur.

Manfaat tidur yang paling nyata dua macam: Pertama, ketenangan anggota tubuh dan istirahatnya. Kedua, mencerna makanan dan mematangkan proses metabolisme. Tidur yang paling baik ialah miring di atas lambung kanan, agar makanan mengambil tempat yang baik di dalam perut. Sebab perut sedikit condong ke sisi kiri. Kemudian merubah posisi ke lambung kiri untuk mempercepat pencernakan, kemudian miring lagi ke lambung kanan.

Posisi tidur yang paling buruk ialah pada punggung. Tetapi telentang pada bagian punggung hanya sekedar untuk beristirahat dan tidak tidur, tidak apa-apa. Posisi yang lebih buruk lagi adalah menelungkupkan muka ke bawah. Tidur siang hari tidak baik, karena bisa mengakibatkan ketidakseimbangan kelembaban, merubah penampilan, mengendurkan syaraf, menimbulkan kemalasan dan melemahkan seks, kecuali pada musim kemarau dan pada hari yang amat panas. Tidur yang paling buruk adalah pada pagi hari. Yang lebih buruk lagi adalah sore hari setelah ashar. Tidur pagi hari bisa menghambat datangnya rezki, karena saat itu merupakan waktu yang paling baik bagi makhluk untuk mengais rezki dan merupakan waktu pembagian rezki. Tidur di bawah sinar matahari bisa membangkitkan penyakit yang mengendap. Sebagian badan terkena sinar matahari dan sebagian lain tidak terkena sinarnya, juga tidak baik bagi badan.

Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* juga biasa bangun tidur ketika terdengar suara kokok ayam jantan. Saat itu beliau bertahmid, bertakbir, bertahlil dan berdoa kepada Allah, kemudian bersiwak, wudhu' dan shalat.

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Al-Bara' bin Azib, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ كَلَامِكَ فَإِنْ مِتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ.

"Apabila engkau beranjak ke tempat tidurmu, maka wudhu'lah sebagaimana wudhu'mu untuk shalat, kemudian berbaringlah pada lambungmu yang kanan, kemudian ucapkanlah, 'Ya Allah, sesungguhnya kupasrahkan diriku kepada-Mu, kuhadapkan wajahku kepada-Mu, kuserahkan urusanku kepada-Mu, kukembalikan punggungku kepada-Mu, dengan berharap dan takut kepada-Mu, tidak ada perlindungan dan keselamatan dari-Mu selain kepada-Mu, aku beriman kepada Kitab-Mu yang Engkau turunkan dan kepada nabi-Mu yang Engkau utus'. Jadikanlah semua ini akhir perkataanmu. Jika engkau meninggal pada malam itu, maka engkau meninggal pada fitrah."

Ada pula uraian tuntunan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* tentang berolahraga. Sebagaimana yang diketahui, badan membutuhkan makanan dan minuman untuk menjaga kelangsungannya. Makanan tidak berubah seketika secara keseluruhan lalu menjadi bagian dari tubuh, tapi tentu ada yang menyisa dari proses pencernakannya. Jika sisa ini semakin banyak dan berjalan sekian lama, maka ia akan menumpuk menjadi jumlah yang banyak, hingga bisa menjadi penghambat dan memberati badan, dan akhirnya menimbulkan berbagai macam penyakit.

Gerakan merupakan sebab yang paling dominan untuk mencegah terjadinya penumpukan sisa-sisa pencernakan itu. Karena gerakan ini mampu menghangatkan seluruh anggota tubuh, mengalirkan sisa-sisa tersebut dan tidak menimbulkan penumpukan, lalu membuat tubuh menjadi ringan dan bergairah, layak diisi makanan lagi, menguatkan sendi-sendi dan otot serta melindungi dari berbagai macam penyakit.

Waktu yang tepat untuk berolah raga ialah setelah leramnya makanan dan pencernakannya. Olahraga yang seimbang bisa memerahkan kulit dan menumbuhkan badan. Tidak perlu olahraga yang terlalu memeras keringat. Apa pun anggota tubuh yang banyak berolahraga akan menjadi kuat. Olahraga naik kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari merupakan jenis olahraga yang menggerakkan semua anggota tubuh, sehingga bisa menghindarkan penyakit kronis, seperti lepra dan lain-lainnya.

Adapun olahraga jiwa ialah dengan belajar, menjaga adab kesopanan. bergembira, senang, sabar, teguh hati, keberanian, tenggang rasa, melakukan kebaikan dan lain sebagainya dan hal-hal yang bisa melatih jiwa. Yang paling besar ialah sabar dan cinta, berani dan bajik. Tapi semua ini harus dilatih secara bertahap hingga menjadi sifat yang matang.

Tuntunan tentang Jima'

Tuntunan Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* tentang jima' atau bersetubuh merupakan tuntunan yang paling sempurna, yang dengannya bisa menjaga kesehatan, mendatangkan kenikmatan dan kesenangan jiwa dan

mewujudkan tujuan penetapannya. Pada dasarnya ketetapan tentang jima' ini mempunyai tiga tujuan yang mendasar, yaitu:

1. Menjaga keturunan dan kelangsungan jenis hingga mencapai bilangan yang telah ditetapkan Allah untuk alam ini.
2. Mengeluarkan air (sperma), yang berbahaya jika tertahan di dalam badan.
3. Memenuhi kebutuhan, memperoleh kesenangan dan kenikmatan.

Para dokter melihat jima' sebagai salah satu faktor untuk menjaga kesehatan. Menurut Galenos, air mani dikuasai unsur api dan udara, campuran panas dan lembab, karena ia terbentuk dari darah murni yang menjadi makanan organ dasar. Jika terjadi kelebihan mani, maka ia harus dikeluarkan untuk mendapatkan keturunan. Jika mani menumpuk, bisa menimbulkan berbagai macam penyakit.

Di antara manfaat jima' ialah dapat menundukkan pandangan mata, menguasai jiwa, menjaga kehormatan diri agar tidak terjerumus ke tindakan yang diharamkan, bermanfaat untuk dunia dan akhirat. Manfaat yang sama juga diperoleh pihak wanita. Karena itu Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* paling suka terhadap wanita dan wewangian, sebagaimana yang disebutkan dalam riwayat Ahmad dan An-Nasa'y. Beliau juga menganjurkan umatnya untuk menikah. Sabda beliau,

تَزَوَّجُوا فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمُ الْأُمَمَ.

"Menikahlah kalian, karena aku bangga kepada kalian yang banyak umatnya." (Diriwayatkan Abu Daud dan An-Nasa'y).

إِنِّي أَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ وَأَنَامُ وَأَقُوْمُ وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي.

"Aku menikahi wanita, tidur dan berjaga, puasa dan tidak puasa. Siapa yang tidak menyukai Sunnahku, maka dia tidak termasuk golonganku." (Diriwayatkan Al-Bukhary dan Muslim).

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ.

"Wahai sekalian pemuda, barangsiapa di antara kalian mampu menikah, hendaklah dia menikah, karena menikah itu lebih dapat menundukkan pandangan mata dan lebih menjaga kemaluan. Siapa yang tidak mampu, maka hendaklah dia berpuasa, karena puasa itu merupakan penawar baginya." (Diriwayatkan Al-Bukhary dan Muslim).

تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَلِجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ.

"Wanita itu dinikahi karena empat perkara: Karena hartanya, karena keturunannya, karena keelokannya dan karena agamanya. Carilah wanita yang kuat agamanya, niscaya hal itu cukup bagimu." (Diriwayatkan Al-Bukhary dan Muslim).

Beliau menganjurkan untuk menikahi wanita yang subur dan kurang suka terhadap wanita yang mandul atau tidak bisa mempunyai anak. Disebutkan di dalam *Sunan* Abu Daud, dari Ma'qil bin Yasar, bahwa ada seorang laki-laki menemui Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seraya berkata, "Sesungguhnya aku senang kepada seorang wanita yang baik keturunannya dan cantik, namun dia tidak bisa melahirkan. Maka apakah aku harus menikahinya?"

Beliau menjawab, "Tidak."

Orang itu datang lagi untuk kedua kalinya dan berkata seperti itu lagi, namun beliau tetap melarangnya. Dia datang lagi untuk ketiga kalinya. Maka akhirnya beliau bersabda, "Nikahilah wanita yang penuh kasih sayang dan banyak anak (subur), karena aku bangga kepada kalian yang banyak jumlahnya."

Yang perlu dilakukan sebelum jima' (coitus) ialah mencumbui istri, memeluknya dan mengulum lidahnya. Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* juga biasa mencumbui istrinya dan memeluknya. Abu Daud meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya, bahwa beliau pernah memeluk Aisyah dan mengulum lidahnya saat berjima'. Bahkan Jabir mengatakan, "Beliau melarang jima' sebelum bercumbu."

Adakalanya beliau mandi sekali setelah berjima' dengan semua istrinya, dan adakalanya mandi setelah berjima' dengan setiap istri. Disebutkan di dalam *Shahih* Muslim, bahwa pada satu malam beliau pernah menggilir semua istri dan mandi sekali saja setelah itu. Dalam riwayat lain juga disebutkan bahwa beliau mandi setelah berjima' dengan seorang istri, sebelum menggilir yang lain.

Jika hendak mengulangi jima' sebelum mandi, maka beliau menganjurkan wudhu' antara dua jima'. Mandi atau wudhu' setelah sekali jima' bisa membangkitkan gairah, lebih menyenangkan hati, lebih bersih dan bisa menghimpun panas yang alami di dalam badan, setelah panas itu menyebar karena jima'.

Saat jima' yang paling baik ialah setelah makanan di perut dicerna, kondisi tubuh menjadi seimbang antara panas dan dingin, antara kering dan lembab, antara isi dan kosong. Bahaya jima' pada saat badan dalam keadaan

kosong, lebih banyak daripada bahaya jima' pada saat badan penuh makanan. Jima' layak dilakukan jika dorongan seksual sudah mencapai puncaknya.

Menikahi gadis yang perawan memiliki keistimewaan tersendiri, menguatkan hubungan di antara kedua belah pihak, memenuhi hati istri dengan cinta kepada suami, tidak membaginya dengan laki-laki lain. Yang demikian ini tidak terjadi pada diri janda. Maka Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bertanya kepada Jabir, "Mengapa engkau tidak menikahi gadis saja?"

Berjima' dengan istri yang dicintai tidak terlalu memforsir kekuatan tubuh, namun mani yang memancar lebih banyak. Sedangkan berjima' dengan istri yang kurang disukai lebih menguras badan dan melemahkannya, sementara mani yang keluar tidak banyak. Berjima' dengan wanita haid dilarang menurut syariat dan tabiat, karena sangat berbahaya. Posisi berjima' yang paling baik, suami ada di atas tubuh istri, seakan menjadikannya sebagai alas setelah memeluk dan mencumbuinya. Karena itu wanita juga disebut *firasy* atau alas. Allah befirman,

هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ.

"Mereka itu adalah pakaian bagi kalian dan kalian adalah pakaian bagi mereka." (Al-Baqarah: 187).

Posisi jima' yang paling buruk ialah jika wanita berada di atas, atau berjima' dari belakang punggung istri. Karena posisi ini berlawanan dengan bentuk alami yang diciptakan Allah pada diri laki-laki dan wanita. Dampak lain, air mani sulit untuk keluar atau bisa menyisakan sebagian di antaranya di bagian tertentu, hingga mengakibatkan pembusukan dan kerusakan. Tapi bukan berarti berjima' dari arah belakang atau punggung ini dilarang. Disebutkan di dalam *Al-Musnad*, dari Ibnu Abbas, dia berkata, "Umar bin Al-Khaththab menemui Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seraya berkata, "Celakalah aku."

Beliau bertanya, "Apa yang membuatmu celaka?"

Dia menjawab, "Semalam aku berjima' dari arah punggung."

Beliau tidak mengingkari sedikit pun apa yang dikatakan Umar. Maka Allah menurunkan ayat, *"Istri-istri kalian adalah (seperti) tanah tempat bercocok tanam, maka datangilah tempat bercocok tanam kalian bagaimana pun yang kalian kehendaki."* Beliau bersabda, "Dari belakang maupun dari depan, namun hindarilah waktu haid dan anus."

Tak seorang nabi pun yang memperbolehkan jima' pada anus. Larangan berjima' pada anus disampaikan secara keras oleh Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*,

"Terlaknatlah orang yang menyetubuhi istrinya pada anusnya." (Diriwayatkan Ahmad dan Abu Daud).

Dalam lafazh lain menurut riwayat Ahmad dan Ibnu Majah disebutkan,

لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ أَتَى امْرَأَتَهُ فِي دُبُرِهَا.

"Allah tidak akan memandang orang laki-laki yang menyetubuhi istrinya pada anusnya."

Masih banyak riwayat-riwayat lain yang menyebutkan larangan menyetubuhi istri pada anusnya, bahkan ada yang menyebutkan kufur bagi pelakunya. Banyak alasan yang melandasi larangan ini, di antaranya:

- Anus merupakan organ tubuh yang penuh dengan kotoran.
- Menghalangi munculnya keturunan, karena anus bukan merupakan tempat peranakan yang menghasilkan keturunan.
- Istri mempunyai hak persetubuhan terhadap suami. Persetubuhan pada anus sama dengan menghilangkan hak istri, karena dia tidak mendapatkan kenikmatan.
- Anus tidak diciptakan Allah untuk jima', tapi yang diciptakan untuk jima' adalah vagina.
- Menimbulkan kekhawatiran, kegundahan, wajah tampak muram, menghilangkan cahaya di hati dan keceriaan di wajah, memancing kebencian antara suami istri.
- Menghilangkan pesona di antara keduanya dan mendatangkan kebalikannya.
- Menghilangkan nikmat dan mendatangkan penderitaan serta penyakit.
- Menghilangkan rasa malu dan mendatangkan kelancangan serta kehinaan.

Mengobati Cinta Yang Membara

Ini termasuk penyakit hati, yang berbeda dengan penyakit-penyakit lain, baik wujud, sebab dan cara penyembuhannya. Jika cinta yang membara ini benar-benar sudah mencapai puncaknya, maka dokter dan obat macam apa pun tidak akan mampu menyembuhkannya. Ada dua golongan manusia yang dijelaskan Allah di dalam Kitab-Nya tentang cinta yang membara ini, yaitu cintanya istri Al-Aziz terhadap Yusuf, dan kaum Luth yang mencintai anak laki-laki yang tampan.

Ada sebagian orang yang berpendapat, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* juga terhinggapi cinta yang membara terhadap Zainab binti Jahsy, sehingga mereka menjadikannya sebagai topik kajian buku tentang cinta yang membara, maka ini merupakan kebodohan tentang Al-Qur'an dan diri Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* serta hikmah Ilahy yang ter-

kandung di dalam kisah pernikahan beliau dengan Zainab, yang sebelumnya menjadi istri anak angkat beliau, Zaid bin Haritsah. Memang tidak dipungkiri bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* sangat mencintai para istri beliau, dan yang paling beliau cintai di antara mereka adalah Aisyah.

Cinta yang membara merupakan rangkaian dua perkata: Menganggap bagus orang yang dicintai dan keinginan untuk berhubungan dengannya. Cinta itu sendiri bermacam-macam. Yang paling utama dan paling agung adalah cinta karena Allah dan bagi Allah. Cinta ini mengharuskan cinta terhadap apa yang dicintai Allah, mengharuskan cinta kepada Allah dan Rasul-Nya. Ada pula cinta karena ada kesamaan jalan, agama, madzhab, kerabat, keahlian, tujuan dan lain sebagainya. Ada pula cinta untuk mendapatkan tujuan tertentu dari orang yang dicintai, entah kedudukan, harta, tuntunan atau pengajarannya. Yang demikian ini merupakan cinta yang hanya tampak di permukaan, yang terlalu cepat sirna karena sirnanya sebab.

Karena cinta yang membara itu merupakan jenis penyakit hati, maka ia masih bisa disembuhkan, entah dengan cara apa pun. Jika orang yang dilanda cinta yang membara mendapatkan jalan untuk berhubungan dengan orang yang dicintai, tepat menurut syariat dan ketetapan, maka itulah cara penyembuhannya. Jika dia tidak mendapatkan jalan untuk berhubungan dengan orang yang dicintai, maka itu merupakan penyakit yang berat. Cara penyembuhannya ialah dengan menimbulkan keputusasaan tentang apa yang hendak diinginkannya, sehingga dia benar-benar putus asa.

Menjaga Kesehatan dengan Wewangian

Aroma yang harum merupakan santapan bagi jiwa, sementara jiwa merupakan kendaraan bagi kekuatan. Kekuatan bisa bertambah dengan wewangian, yang sekaligus bermanfaat bagi otak dan hati serta semua organ bagian dalam, menyenangkan hati dan jiwa serta melapangkannya. Jadi ada kaitan yang dekat antara wewangian dan jiwa yang baik. Wewangian ini juga merupakan satu dari dua hal yang paling disukai Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Di dalam *Shahih* Al-Bukhary disebutkan, bahwa beliau tidak pernah menolak wewangian. Beliau juga bersabda, "Siapa yang ditawari *raihan* (jenis tanaman yang harum baunya), maka janganlah dia menolaknya, karena baunya harum dan ringan untuk dibawa."

Wewangian memiliki khasiat tersendiri, karena para malaikat menyukainya dan syetan-syetan menghindarinya. Bau yang paling disukai syetan adalah bau busuk. Sementara jiwa yang baik menyukai aroma yang harum dan hal-hal yang baik, sedangkan jiwa yang buruk menyukai bau yang busuk dan hal-hal yang kotor. Setiap jiwa condong kepada sesuatu yang sesuai dengannya, maka wanita yang kotor hanya cocok untuk laki-laki yang kotor,

begitu pula sebaliknya, sedangkan wanita yang baik hanya cocok untuk laki-laki yang baik, begitu pula sebaliknya.

Menjaga Kesehatan Mata

Abu Daud meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya, dari Abdurrahman bin An-Nu'man bin Ma'bad bin Haudzah Al-Anshary, dari ayahnya, dari kakeknya, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah memerintahkan untuk menggunakan celak yang wangi ketika hendak tidur, seraya bersabda, "Tapi orang yang berpuasa hendaklah menjauhinya."*)

At-Tirmidzy meriwayatkan dari Ibnu Abbas *Radhiyallahu Anhuma*, dia berkata, "Jika Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bercelak, maka beliau bercelak tiga kali pada mata sebelah kanan, dan dari mata kanan ini beliau memulai, dan dua kali pada mata sebelah kiri."**)

Celak bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, menguatkan cahaya orang yang memandang, memperjelas pandangan dan mengeluarkan kotoran, di samping berguna sebagai hiasan.

Jenis Obat-obatan dan Makanan Yang Pernah Disebutkan Rasulullah

Obat-obatan atau makanan ini berupa satuan (bukan ramuan), yang disebutkan menurut urutan abjad, yaitu:

1. Itsmid

Itsmid adalah batu hitam yang digunakan untuk celak. Yang berasal dari Ashbahan adalah *itsmid* yang paling baik mutunya. Tapi ada pula yang berasal dari Marokko. Yang paling baik ialah yang mudah lebur, dan leburannya mengkilap. Bagian dalamnya amat halus dan sama sekali tidak ada kotorannya.

Sifatnya dingin dan kering, bagus untuk menguatkan mata, mengencangkan otot-ototnya, menjaga kesehatannya, menghilangkan daging yang biasa tumbuh pada bekas luka, membersihkan kotoran-kotorannya, membuat pandangan mata bertambah terang, menghilangkan pusing-pusing di kepala bila dicampur dengan madu dan digunakan untuk celak. Jika ditumbuk lembut dan dicampur dengan sedikit lemak yang baru, lalu dioleskan ke luka bakar, bisa menghindarkan pembengkakannya. *Itsmid* merupakan bahan celak yang paling baik, terutama bagi orang-orang yang sudah lanjut usia atau bagi mereka yang lemah pandangan matanya. Penggunaannya bisa dicampur dengan wewangian (parfum).

---

*) An-Nu'man adalah orang yang majhul, dan ini adalah hadits mungkar.

**) Rijal hadits ini tsiqat.

2. Utruj

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْأُتْرُجَّةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ.

"Perumpamaan orang Mukmin yang membaca Al-Qur'an seperti utrujjah, rasanya manis dan baunya harum."

Di dalam *utruj* terkandung manfaat yang banyak, karena terdiri dari empat macam unsur: Kulit, daging, rasa asam dan biji. Masing-masing mempunyai sifat khusus. Kulitnya panas dan kering. Dagingnya panas dan lembab. Keasamannya dingin dan kering. Bijinya panas dan kering. Manfaat kulitnya, jika diletakkan di pakaian, ia dapat mencegah ngengat. Baunya dapat menetralisir udara yang kotor dan wabah, menimbulkan bau yang wangi jika dikulum di mulut dan jika dicampur dengan makanan sebagai penyedap, maka ia dapat melancarkan pencernakan. Dagingnya dapat menurunkan panas di perut dan baik bagi orang yang mengalami gangguan empedu. Bijinya memiliki kekuatan untuk mengurai dan mengeringkan. Menurut Ibnu Masawaih, rendaman bijinya bisa menangkal racun yang ganas sekalipun.

3. Aruz

Aruz (padi) memiliki sifat yang panas dan kering, termasuk biji-bijian yang paling kaya kalori setelah gandum, dapat mengencangkan perut dengan cara yang mudah dan menguatkan lambung. Para dokter India menganggap padi sebagai makanan pokok yang paling terpuji dan bermanfaat jika dimasak dengan air susu sapi, berpengaruh untuk menyuburkan badan, menambah air mani, kaya vitamin dan baik untuk kesehatan kulit.

Ada dua hadits batil dan maudhu' sehubungan dengan padi ini, yang secara lancang dinisbatkan kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Pertama: "Andaikan padi itu seorang laki-laki, maka ia adalah orang yang lemah lembut." Kedua: "Apa pun yang ditumbuhkan bumi mengandung penyakit dan penawar, kecuali padi. Ia merupakan obat dan tidak ada penyakitnya."

Kami merasa perlu menghadirkan dua hadits maudhu' ini agar menjadi perhatian dan peringatan bagi yang belum mengetahuinya.

4. Arzu

Arzu adalah tanaman sejenis cemara. Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* menyebutkannya di dalam sebuah hadits,

مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ الْخَامَةِ مِنَ الزَّرْعِ تُفِيئُهَا الرِّيَاحُ تُقِيمُهَا مَرَّةً وَتُمِيلُهَا أُخْرَى وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ مَثَلُ الْأَرْزَةِ لَا تَزَالُ قَائِمَةً عَلَى أَصْلِهَا

"Perumpamaan orang Mukmin itu seperti batang pohon sejenis perdu yang diterpa angin, terkadang tegak dan terkadang condong. Sedangkan perumpamaan orang munafik seperti arzah yang senantiasa tegak lurus di atas pangkalnya, hingga ia tercabut dengan sekali terpaan." (Diriwayatkan Al-Bukhary dan Muslim).

Bijinya mempunyai sifat panas tetapi lembab. Ia mempunyai fungsi mematangkan, menghaluskan dan mengurai, sulit dicerna dan bagus untuk mengobati sakit batuk, membersihkan paru-paru basah, memperbanyak mani, tapi mengakibatkan sembelit. Adapun penawarnya adalah biji buah delima.

5. Idzkhir

Disebutkan di dalam *Ash-Shahih,* bahwa selagi masih berada di Makkah, Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah bersabda, "Pepohonannya tidak boleh dicabut."

Lalu Al-Abbas menyahut, "Kecuali *idzkhir* wahai Rasulullah, karena *idzkhir* itu diperuntukkan bagi para budak dan rumah mereka." Beliau menimpali, "Kecuali *idzkhir.*"

Pada mulanya *idzkhir* bersifat kering dan berikutnya panas. Bentuknya halus, bisa membuka penyumbatan dan pori-pori, melancarkan urine dan menstruasi, memecahkan batu ginjal dan membersihkannya, mengurai tumor yang mengeras di dalam perut dan hati, bisa diminum atau dioleskan. Akarnya bisa menguatkan pangkal gigi dan perut, menghilangkan rasa mual dan mengencangkan perut.

6. Biththih

Abu Daud dan At-Tirmidzy meriwayatkan dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam,* bahwa beliau pernah memakan *biththih* (semangka) bersama korma segar, seraya bersabda, "Kami menawarkan panasnya ini dengan dinginnya ini, menawarkan dinginnya ini dengan panasnya ini."[*)]

Banyak hadits yang menyebutkan *biththih* ini, tapi tak satu pun yang shahih selain hadits ini. *Biththih* mempunyai sifat yang dingin dan segar, di dalamnya terkandung air yang bersih, lebih cepat turun dari perut daripada mentimun dan mudah larut dalam cairan apa pun yang ada di perut. *Biththih* sangat baik bagi orang yang merasa panas. Tapi jika dia merasa dingin, maka dapat dinetralisir dengan sedikit jahe. Waktu memakannya sebelum makan makanan pokok. Jika tidak, maka bisa mengakibatkan muntah.

---

*) Isnadnya shahih.

7. Balh

An-Nasa'y dan Ibnu Majah meriwayatkan dari hadits Hisyam bin Urwah, dari ayahnya, dari Aisyah *Radhiyallahu Anha*, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

*"Makanlah korma mentah dengan korma kering, karena jika syetan melihat anak Adam yang memakan korma mentah dan korma kering, maka ia berkata, 'Anak Adam masih tetap hidup sehingga dia memakan yang baru dengan yang lama'."**)

Dalam riwayat Al-Bazzar disebutkan,

كُلُوا الْبَلَحَ بِالتَّمْرِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَحْزَنُ إِذَا رَأَى ابْنَ آدَمَ يَأْكُلُهُ يَقُوْلُ عَاشَ ابْنُ آدَمَ حَتَّى أَكَلَ الْجَدِيْدَ بِالْخَلَقِ.

"Makanlah korma mentah dengan korma kering, karena syetan merasa sedih jika melihat anak Adam memakannya, dan ia berkata, 'Anak Adam tetap hidup sehingga dia memakan yang baru dengan yang lama'."

Menurut para dokter Muslim, beliau tidak memerintahkan untuk makan korma hijau dengan korma kering, karena kedua-keduanya mempunyai sifat yang sama, panas dan lembab, tidak seperti *balh* yang dingin dan kering. Karena itu korma mentah dan korma kering bisa saling menunjang manfaat.

8. Baidh

Al-Baihaqy menyebutkan sebuah *atsar* yang dimarfu'kan di dalam *Syu'abul-Iman*, bahwa ada salah seorang nabi yang mengadu kepada Allah tentang kelemahan tubuhnya. Maka Allah memerintahkannya untuk makan *baidh* (telor). Tapi kekuatan riwayat ini perlu disangsikan.

Harus dipilih telor yang baru daripada yang lama, dan telor ayam daripada semua jenis unggas. Telor memiliki sifat yang seimbang, tapi sedikit cenderung kepada sifat dingin. Pengarang kitab *Al-Qanun* berkata, "Kuning telor memiliki sifat panas dan lembab, bisa memproduksi darah yang baik, mudah larut dalam perut jika dilumatkan."

9. Bashal

Abu Daud meriwayatkan dair Aisyah *Radhiyallahu Anha*, bahwa dia pernah ditanya tentang *bashal* (bawang merah). Maka dia menjawab, "Makanan terakhir yang dimakan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, di dalamnya ada bawang merah."**)

---

*) Di dalam sanadnya ada Yahya bin Muhammad bin Qais Al-Muhariby, orang yang buta, dan dia adalah dha'if. Para ulama menganggap hadits ini termasuk hadits-hadits mungkar.

**) Ahmad juga meriwayatkannya, dan di dalam sanadnya ada Abu Ziyad Khiyar bin Salamah. Hanya Ibnu Hibban saja yang menganggapnya tsiqat.

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, beliau melarang orang yang memakan bawang merah untuk masuk masjid (ikut shalat).

Bawang merah bersifat panas pada tahapan ketiga, mempunyai kadar kelembaban yang cukup tinggi, bermanfaat terhadap perubahan air, menolak aroma racun, membangkitkan nafsu makan, menguatkan perut dan membersihkannya, membangkitkan daya seksual, menyuburkan produksi mani, bagus untuk kulit dan mengurangi lendir.

Tapi bawang merah juga berdampak negatif, seperti menimbulkan pusing kepala, mengurangi ketajaman pandangan mata, mendatangkan udara. Jika terlalu banyak memakannya, bisa menimbulkan kelalaian, merusak kerja otak, menimbulkan bau mulut yang kurang sedap, menganggu orang lain di dekatnya dan juga mengganggu para malaikat. Cara menetralisir semua dampak ini ialah dengan memasaknya. Di dalam *As-Sunan* disebutkan, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memerintahkan orang yang memakan bawang merah dan bawang putih, agar menghilangkan baunya dengan cara memasaknya.

10. Badzinjan

Di dalam hadits maudhu' yang dipalsukan terhadap Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* disebutkan, "*Badzinjan* adalah makanan yang tidak layak untuk dikonsumsi." Pernyataan seperti ini tidak layak dinisbatkan kepada para pakar, terlebih lagi kepada para nabi.

Badzinjan (terung) ada dua jenis: Putih dan hitam. Ada perbedaan pendapat tentang sifatnya, apakah ia dingin ataukah panas? Yang benar, terung itu bersifat panas, yang menimbulkan bawasir, penyumbatan, kanker dan lepra, mengurangi ketajaman pandangan mata dan menimbulkan bau kurang sedap. Terung jenis putih lebih buruk lagi.

11. Tamr

Di bagian terdahulu sudah disebutkan dalam sebuah hadits, bahwa siapa yang sarapan dengan tujuh *tamr* (korma kering), dan dalam suatu lafazh disebutkan, korma yang berasal dari Aliyah (di Madinah), maka dia terbebas dari racun dan sihir pada hari itu. Dalam riwayat Muslim juga disebutkan sabda beliau,

"Suatu rumah yang di dalamnya tidak ada korma kering, maka penghuninya kelaparan."

Diriwayatkan bahwa beliau pernah makan korma kering dengan mentega, memakannya dengan roti dan juga memakannya tanpa campuran dengan makanan lain.

Korma kering memiliki sifat yang panas pada tahapan kedua dan lembab pada tahapan pertama. Tapi ada pula yang mengatakannya kering. Yang pasti, korma kering bisa menguatkan jantung, melembutkan tabiat, menambah produksi mani, membebaskan rasa kesat di tenggorokan. Orang yang tidak biasa mengkonsumsi korma kering seperti penduduk di daerah dingin, maka korma kering ini justru bisa menimbulkan penyumbatan, pusing kepala dan merusak gigi pada permulaan memakannya. Untuk menetralisir dampak ini ialah dengan buah *khazkhaz* dan *lauz*.

Apabila korma dimakan pada saat perut dalam keadaan kosong, maka ia bisa membunuh cacing, yaitu dengan kekuatan panasnya itu. Tapi jika terlalu banyak memakannya, sementara perut dalam keadaan kosong, bisa membuat perut terlalu kering sehingga justru menjadi lemas. Korma kering merupakan buah, makanan pokok, obat, bisa untuk minuman dan manisan.

12. Tin

Tin bukan termasuk tanaman negeri Hijaz dan Madinah, sehingga juga tidak pernah disebutkan di dalam As-Sunnah. Sebab tanahnya tidak cocok untuk jenis pohon korma. Tetapi Allah telah bersumpah di dalam Kitab-Nya dengan menyebutkan pohon *tin* ini, karena manfaatnya yang banyak.

Tin sebagaimana yang dikenal memiliki sifat panas, dan ada perbedaan pendapat tentang sifat lembab dan keringnya. *Tin* yang paling baik ialah yang putih dan sudah matang kulitnya. Ia efektif untuk membersihkan ginjal, melindungi manusia dari pengaruh racun, dan merupakan buah-buahan yang paling baik dibandingkan dengan segala macam buah-buahan, membersihkan lendir-lendir di perut dan sangat baik untuk dikonsumsi. Hanya saja ia bisa mengakibatkan munculnya kutu jika terlalu banyak memakannya.

Disebutkan dari Abud-Darda', bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah diberi hadiah sepiring buah *tin*. Beliau bersabda, "Silahkan kalian makan!" Maka beliau juga makan sebagian di antaranya. Lalu beliau bersabda, "Sekiranya aku boleh mengatakan bahwa ada buah-buahan yang turun surga, tentu kukatakan, inilah dia. Sebab buah-buahan surga tanpa biji. Makanlah buah ini, karena ia dapat menyembuhkan bawasir dan sakit rematik." Tapi kekuatan dan kebenaran hadits ini disangsikan.

13. Tsalj

Disebutkan di dalam hadits shahih, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah mengucapkan,

اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ.

"Ya Allah, cucilah aku dari kesalahanku dengan air, salju dan embun."

Dari hadits ini memberikan suatu pengertian bahwa suatu penyakit dapat diobati dengan lawannya. Dalam kesalahan-kesalahan terkandung api dan panas, kebalikan dari salju dan dingin. Maka tidak bisa dikatakan, "Air panas lebih efektif untuk membersihkan noda". Sebab air dingin bisa menyegarkan dan menguatkan tubuh, yang tidak bisa dilakukan air panas. Dampak dari kesalahan ada dua macam: Kotoran dan kelemahan. Yang dituntut adalah mengobatinya dengan sesuatu yang bisa membersihkan hati dan meneguhkannya. Maka disebutkan air yang dingin, salju dan embun merupakan isyarat tentang dua perkara ini.

Salju memiliki sifat dingin, sehingga kurang baik untuk perut dan urat. Jika sakit gigi disebabkan oleh panas yang berlebihan, maka ia bisa diobati dengan salju.

14. Tsaum

Tsaum (bawang putih) mirip dengan bawang merah. Di dalam *Shahih* Muslim disebutkan, "Siapa memakan keduanya, hendaklah dia menghilangkan baunya dengan memasaknya."

Beliau pernah dikirimi makanan yang di dalamnya ada bawang putihnya. Maka beliau mengirimkannya kepada Abu Ayyub Al-Anshary. Abu Ayyub bertanya, "Wahai Rasulullah, apakah engkau tidak menyukainya lalu mengirimkannya kepadaku?"

Beliau menjawab, "Sesungguhnya aku bermunajat kepada Dzat yang berbeda dengan munajatmu."

Bawang putih memiliki sifat yang panas dan kering pada tahapan keempat, memanaskan dan mengeringkan dengan cara yang keras, bermanfaat untuk orang yang kedinginan, membuka penyumbatan, mengeringkan mani, mengusir angin, membersihkan perut, melancarkan urine dan menangkal sengatan binatang-binatang berbisa, atau bisa dibalurkan pada bagian tubuh yang terkena sengatan untuk mengeluarkan bisanya. Bawang putih juga berfungsi menaikkan suhu badan, membersihkan tenggorokan, menjaga kesehatan hampir seluruh anggota tubuh, mengobati batuk, mengeluarkan lendir dari tenggorokan. Apabila ditumbuk bersama cuka, garam dan madu, lalu diletakkan pada gigi yang sudah berlobang, maka sisa-sisa gigi itu akan rontok sendiri. Bawang putih bisa menyembuhkan sakit gigi, dengan cara menempelkannya pada gigi yang sakit, dan juga bisa menyembuhkan gusi yang sakit.

Tapi bawang putih juga bisa menimbulkan pusing kepala, menggangu kerja otak dan mata, melemahkan ketajaman pandangannya, menimbulkan kehausan dan bau kurang sedap di mulut.

15. Tsarid

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

"Kelebihan Aisyah daripada para wanita seperti kelebihan tsarid daripada seluruh makanan."

Tsarid merupakan makanan campuran, dari roti dan daging. Roti merupakan makanan pokok yang paling baik dan daging merupakan lauk yang paling bagus. Jika keduanya dicampur, maka tidak ada makanan lain yang bisa menandinginya.

16. Jummar

Jummar artinya pati pohon korma. Ia memiliki sifat yang dingin dan kering pada tahapan pertama, bisa mengobati borok dan batuk, kalorinya rendah dan sulit dicerna. Hal ini menunjukkan bahwa semua bagian pada pohon korma bermanfaat. Karena itu beliau mengumpamakan orang Mukmin dengan pohon korma.

17. Jubn

Abu Daud meriwayatkan dengan sanad hasan, dari Abdullah bin Umar, dia berkata, "Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah disodori *jubn* (keju) sewaktu di Tabuk. Maka beliau meminta pisau, membaca basmalah lalu memotongnya."

Para shahabat juga pernah memakannya ketika berada di Syam dan Irak. Keju yang tidak asin sangat baik untuk perut, mudah dicerna dan menambah kegemukan. Jika sudah dicampur garam dan asin, manfaatnya tidak sebaik yang belum dicampur garam.

18. Habbatus-Sauda'

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari hadits Abu Salamah, dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ.

"Hendaklah kalian menggunakan habbatus-sauda' ini, karena di dalamnya terdapat kesembuhan untuk segala macam penyakit, kecuali kematian."

Habbatus-sauda' (biji hitam) ialah *syuniz* dalam bahasa Persi atau disebut juga *kammun hindy*. Biji hitam ini memiliki sifat yang panas dan kering pada tahapan ketiga, bisa menghilangkan angin di perut, mengeluarkan cacing, obat untuk lepra, malaria, membuka penyumbatan dan mengeringkan kelembaban di perut, melancarkan urin dan haid. Lemaknya untuk menangkal sengatan ular berbisa, mengobati flu dan sesak napas, bisa untuk berkumur dan mengobati sakit gigi.

19. Hurf

Hurf merupakan tumbuhan yang juga disebut *tsufa'*. yang memiliki sifat panas, baik untuk usus, bisa membangkitkan daya seks dan mengobati luka maupun penyakit kulit. Jika diminum, bisa menjaga dari sengatan binatang berbisa.

20. Hulbah

Diriwayatkan dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, bahwa beliau pernah menjenguk Sa'd bin Abi Waqqash di Makkah. Saat itu beliau bersabda, "Tolong panggilkan dokter untuk mengobatinya."

Al-Harits bin Kaladah dipanggil. Setelah memeriksa keadaannya, dia berkata, "Dia tidak apa-apa. Buatkan dia ramuan hulbah dengan korma segar yang dimasak, lalu minumkan kepadanya." Maka apa yang diperintahkannya itu dilaksanakan, hingga Sa'd benar-benar sembuh.

Hulbah (termasuk jenis biji-bijian) memiliki sifat yang panas pada tahapan kedua dan kering pada tahapan pertama. Jika dimasak mengguna-kan air, maka ia bagus untuk kerongkongan, dada dan perut, meredakan batuk dan asthma, melancarkan pernapasan dan mani. Wanita yang terkena tumor rahim bisa berendam di dalam air rebusan *hublah*, dan juga bisa dibalurkan pada bagian yang terkena tumor.

21. Khubz

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda, "Bumi pada hari kiamat menjadi sepotong roti yang cukup digenggam Allah Yang Maha Perkasa di Tangan-Nya, sebagaimana salah seorang di antara kalian memegang sepotong roti dalam perjalanan, sebagai tempat tinggal para penghuni surga."

Ada beberapa hadits lain yang menyebutkan *khubz* (roti), tapi sanadnya dha'if, begitu pula larangan memotong roti dengan pisau, begitu pula larangan memotong daging dengan pisau, yang semuanya adalah hadits batil.

Khubz (roti) yang paling bagus ialah yang paling bagus pemberian cuka dan adonannya. Dari berbagai jenis roti, yang paling baik ialah roti yang dibakar di atas tungku, lalu roti panggang, lalu roti yang dimasak di atas abu panas.

Waktu yang paling baik untuk memakannya ialah pada petang hari pada hari yang sama pembuatannya. Roti yang lembut paling mudah untuk dicerna, dan kebalikannya adalah yang kering.

22. Khall

Muslim meriwayatkan di dalam *Shahih*-nya dari Jabir bin Abdullah *Radhiyallahu Anhu*, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah meminta lauk kepada keluarganya. Lalu mereka menjawab, "Kami hanya mempunyai cuka."

Beliau meminta cuka itu lalu memakannya, seraya bersabda,

نِعْمَ الإِدَامُ الْخَلُّ نِعْمَ الإِدَامُ الْخَلُّ.

"Lauk yang paling nikmat adalah cuka. Lauk yang paling nikmat adalah cuka."

Khall (cuka) lebih dominan dengan sifatnya yang dingin, meski juga memiliki sifat panas. Ia bermanfaat untuk menetralisir obat-obat yang mematikan, mengurai susu dan darah jika mengental di dalam tubuh, membersihkan usus, menguatkan perut, menghilangkan rasa haus, mencegah pembengkakan, melunakkan makanan yang keras dan menjernihkan darah. Jika diminum dengan garam, bisa melawan racun jamur dan menghilangkan darah yang menempel di tekak mulut jika dibuat berkumur.

23. Khilal

Ada dua hadits yang tidak kuat yang menyebutkan *khilal* (tusuk gigi), yang pertama menganjurkan penggunaannya dan yang kedua melarang penggunaannya. Terlepas dari dua hadits dha'if ini, tusuk gigi bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi dan menjaga napas agar tidak bau. Tusuk gigi yang paling baik ialah dari pohon zaitun.

24. Duhn

At-Tirmidzy meriwayatkan di dalam *Asy-Syama'il*, dari hadits Anas bin Malik, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seringkali meminyaki rambut kepala, menyisir jenggot dan seringkali memakai sorban kepala, sehingga seakan-akan pakaian beliau seperti penuh minyak."[*]

Minyak rambut untuk daerah yang panas seperti Hijaz dan lain-lainnya termasuk sarana yang baik untuk menjaga kesehatan badan, dan bahkan bisa dikatakan urgen bagi mereka. Tapi untuk penduduk daerah yang dingin tidak membutuhkannya. Bahkan rambut yang sering diminyaki (di daerah dingin) bisa menimbulkan dampat negatif. Adapun bahan minyak rambut yang paling sederhana ialah terbuat dari minyak, mentega dan minyak wijen.

25. Dzahab

Abu Daud dan At-Tirmidzy meriwayatkan dengan sanad yang shahih, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memberikan keringanan hukum bagi Arfajah bin As'ad, karena hidungnya terpotong dalam peperangan Kulab, lalu dia memasang hidung palsu yang terbuat dari perak, tapi kemudian membusuk. Maka beliau memerintahkannya untuk menggunakan bahan dari emas."

Dzahab (emas) merupakan hiasan dunia, menyenangkan jiwa dan menguatkan penampilan. Jika terpendam di dalam tanah, emas tidak akan rusak karena pengaruh tanah. Jika dikulum di dalam mulut, tidak menimbul-

---

[*] Di dalam sanadnya ada Ar-Rabi' bin Shubaih dan Yazid Ar-Raqasyi, keduanya dha'if.

kan penguapan yang mengakibatkan munculnya bau kurang sedap. Emas sangat baik digunakan untuk digunakan pengobatan dengan cara sundutan. Emas mempunyai khasiat tersendiri untuk meneguhkan jiwa. Karena itu ia boleh digunakan di medan perang dan untuk pedang.

26. Ruthab

Ruthab (korma yang sudah matang dan segar) disebutkan Allah di dalam Kitab-Nya, saat befirman kepada Maryam,

> *"Dan, goyanglah pangkal pohon korma itu ke arahmu, niscaya pohon korma itu akan menggugurkan buah korma yang masak kepadamu."* (Maryam: 25).

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Abdullah bin Ja'far, dia berkata, "Aku pernah melihat Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memakan mentimun dengan korma segar."

Tabiat korma yang masih segar adalah tabiat air yang memiliki sifat panas dan lembab. Ia menguatkan perut yang dingin, menyeimbangkannya, menambah produksi mani, menambah kegemukan dan mengandung kalori yang tinggi. Korma adalah buah yang paling bagus untuk penduduk Madinah dan daerah lain yang memang ditanami pohon korma dan sangat bermanfaat bagi badan. Beliau biasa berbuka puasa dengan korma segar atau korma kering atau dengan air dingin, karena sifatnya yang lembut dan manis.

27. Raihan

Allah befirman,

فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ.

> *"Adapun jika dia (orang yang mati) termasuk orang yang didekatkan (kepada Allah), maka dia memperoleh ketentraman, raihan dan surga kenikmatan."* (Al-Waqi'ah: 88-89).

Di dalam *Shahih* Muslim disebutkan dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

مَنْ عُرِضَ عَلَيْهِ رَيْحَانٌ فَلَا يَرُدُّهُ فَإِنَّهُ خَفِيفُ الْمَحْمِلِ طَيِّبُ الرِّيحِ.

> *"Siapa yang ditawari raihan, maka janganlah dia menolaknya, karena bawaannya ringan dan harum aromanya."*

Raihan adalah setiap tanaman yang harum baunya, dan biasanya penduduk setiap daerah memiliki kekhususan sesuatu sebagai *raihan*. Manfaat *raihan* bisa membersihkan kulit kepala, menguatkan rambut agar tidak rontok dan menghitamkannya. Apabila digosokkan di badan, ia bisa menghentikan

keringat dan menghilangkan bau ketiak, juga bermanfaat menyambung tulang yang patah, dengan cara membalurkannya.

28. Rumman

Allah befirman tentang *ruman*,

فِيْهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ.

"Di dalam keduanya ada (macam-macam) buah-buahan dan korma serta delima." (Ar-Rahman: 68).

Manisnya buah delima itu bersifat panas dan lembab, bagus untuk perut dan juga menguatkannya, karena mempunyai daya cengkeram yang lembut, bermanfaat juga untuk dada, tenggorokan dan paru-paru, bisa mengobati batuk, menambah produksi mani dan membangkitkan seks. Tapi delima tidak bagus untuk orang yang sakit demam.

29. Zaitun

Allah befirman tentang zaitun,

يُوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُوْنَةٍ لاَ شَرْقِيَّةٍ وَلاَ غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيْءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ.

"Yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang banyak berkahnya. (yaitu) pohon zaitun, yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah baratnya, yang minyaknya saja hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api." (An-Nur: 35).

At-Tirmidzy dan Ibnu Majah meriwayatkan dengan isnad yang jayyid, dari hadits Abu Hurairah, Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ.

"Makanlah minyak zaitun dan minyakilah dengannya, karena ia berasal dari pohon yang penuh barakah."

Kualitas minyak zaitun tergantung dari kualitas buah zaitun. Perasan dari buah yang masak adalah yang paling baik. Minyak dari buah zaitun yang masih mentah bersifat dingin dan kering. Minyak dari buah zaitun yang merah berkualitas menengah, dan dari buah zaitun yang hitam memiliki sifat yang panas dan lembab secara seimbang. Ia bermanfaat untuk membebaskan racun dan mengeluarkan cacing. Semua jenis minyak ini menghaluskan kulit dan menghambat tumbuhnya uban. Air zaitun yang asin baik untuk bekas luka karena kebakaran dan menguatkan gusi. Sedangkan daun zaitun digunakan untuk mengobati luka, gatal-gatal dan mencegah keringat.

30. Zubad

Abu Daud meriwayatkan dengan isnad yang shahih, dari dua anak Busr, keduanya berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bertandang ke rumah kami, lalu kami menyuguhi beliau *zubad* (mentega) dan korma kering, karena beliau menyukai keduanya."

Zubad (mentega) memiliki sifat yang panas dan lembab. Manfaatnya banyak, seperti mampu memasakkan dan mengurai, menyembuhkan tumor di telinga dan saluran kencing dan semua jenis tumor, jika digunakan secara murni tanpa campuran. Ia membantu pertumbuhan gigi anak, dengan cara mengoleskannya di gusi, mengobati batuk karena udara dingin dan kering, menghilangkan rasa mual karena makanan yang manis, seperti gula dan korma. Tapi ia bisa mengurangi nafsu makan.

31. Zabib

Ada dua hadits tidak shahih yang menyebut *zabib* (kismis) sebagai panganan yang paling enak. Yang pasti, kismis yang paling baik ialah yang besar bentuknya, tipis kulitnya dan tebal dagingnya, yang tidak berbiji atau kecil bijinya.

Kismis mempunyai sifat yang panas dan lembab pada tahapan pertama dan bijinya dingin dan kering. Kismis seperti sifat anggur yang menjadi bahannya. Ia mengandung kalori yang banyak, tidak seperti korma kering yang mengakibatkan penyumbatan. Ia mempunyai kekuatan untuk mematangkan, mengurai dan mengentalkan, bermanfaat menguatkan perut, hati dan jantung, mengobati sakit di kerongkongan, dada dan paru-paru, ginjal dan saluran kencing.

32. Zanjabil

Allah befirman tentang *zanjabil* (jahe),

وَيُسْقَوْنَ فِيْهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيْلاً.

"Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe." (Al-Insan: 17).

Abu Nu'aim menyebutkan di dalam kitabnya, *Ath-thibbun-Nabawy*, dari hadits Abu Sa'id Al-Khudry, dia berkata, "Raja Romawi pernah menghadiahkan satu guci jahe, lalu beliau memberikan satu tegukan kepada setiap orang dan beliau juga memberiku satu tegukan."

Jahe memiliki sifat panas pada tahapan kedua dan lembab pada tahapan pertama. Ia menghangatkan dan membantu pencernakan makanan, melenturkan perut dengan ukuran yang seimbang, bermanfaat untuk penyumbatan hati karena udara dingin dan lembab, serta bisa menajamkan pandangan mata bila dioleskan di dekat mata. Ia juga mengusir angin dari perut serta menguatkan daya seksual.

33. Safarjal

Ada beberapa hadits yang menyebutkan buah *safarjal* (sejenis apel), tapi semuanya tidak ada yang shahih.

Safarjal memiliki sifat yang dingin dan kering, yang kadarnya berbeda-beda, tergantung dari perbedaan rasanya. Ia sangat baik untuk perut. Yang manis relatif lebih dingin dan kering, sedangkan yang masam lebih dingin dan kering, yang semuanya bisa menghilangkan rasa haus dan mual, melancarkan urine, menguatkan tabiat, membantu kerja usus, melancarkan peredaran darah, mencegah naiknya angin bila dimakan setelah makan. Tapi bila dimakan sebelum makan, bisa membuat perut terasa melilit. Yang paling baik jika dimasak dengan madu.

34. Siwak

Banyak hadits shahih yang diriwayatkan Al-Bukhary dan Muslim tentang penggunaan siwak oleh Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* dan anjuran beliau untuk bersiwak. Bahkan beliau juga bersiwak sesaat sebelum meninggal dunia.

Siwak yang paling baik ialah dari kayu *arak* atau yang sejenisnya, dan tidak boleh dari dahan pohon yang tidak jelas, sebab boleh jadi pohon itu mengandung racun. Cara menggunakannya pun harus sedang-sedang saja. Jika digunakan secara berlebihan atau terlalu sering, justru bisa mengikis lapisan luar gigi dan membuatnya tidak mengkilap lagi, sehingga gigi mudah terpengaruh udara dan kotoran. Jika siwak digunakan dengan cara yang sedang-sedang saja, maka gigi menjadi mengkilap, akarnya kuat, lidah terasa bebas bergerak, mencegah gigi berlubang, baunya sedap, otak menjadi encer dan nafsu makan bertambah.

Dianjurkan penggunaannya setiap kali hendak shalat atau saat wudhu', ketika bangun tidur dan jika mulut mengeluarkan bau tidak sedap. Siwak bisa digunakan oleh orang yang sedang puasa maupun yang sedang tidak puasa, karena keumuman hadits, apalagi siwak membuat Allah ridha.

35. Samn

Ada hadits yang menyebutkan manfaat *samn* (lemak) sebagai obat, tapi hadits ini dha'if.

Lemak itu bersifat panas dan lembab pada tahapan pertama. Ia halus dan cepat mematangkan, lebih halus daripada mentega. Ia juga bisa memancing pertumbuhan gigi anak, dengan cara mengoleskannya ke gusi. Lemak sapi dan domba yang dicampur dengan madu bermanfaat membebaskan pengaruh racun dan bisa binatang.

36. Samak

Al-Imam Ahmad bin Hambal dan Ibnu Majah meriwayatkan dari hadits Abdullah bin Umar, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda.

أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ: السَّمَكُ وَالْجَرَادُ وَالْكَبِدُ وَالطِّحَالُ.

"Dihalalkan bagi kita dua jenis bangkai dan dua jenis darah, yaitu Ikan dan belalang, hati dan limpa."[*]

Jenis ikan banyak sekali. Yang paling baik ialah yang lezat rasanya, baik aromanya, sedang ukurannya, tipis kulitnya, tidak keras dan tidak pula kering dagingnya, hidup di air yang segar dan mengalir di antara bebatuan, yang makan dari tetumbuhan dan bukan dari kotoran, airnya bergerak dan bergelombang, tidak berlumpur, terbuka mendapat sinar matahari dan angin.

Ikan laut sangat baik, lembut dan halus dagingnya, tetapi agak sulit dicema, bisa menambah kegemukan dan menambah produksi mani. Sedangkan ikan asin yang paling baik ialah yang baru saja diasini, memiliki sifat panas dan kering, yang kadarnya semakin bertambah jika tempo waktunya semakin lama. Bagian yang paling baik dari ikan ialah yang dekat dengan ekornya.

37. Syubrum

Syubrum adalah jenis pepohonan, ada yang kecil dan ada pula yang besar, yang tingginya kira-kira setinggi ukuran manusia. Ia mempunyai ranting-ranting bewarna merah dan lapisannya ada yang bewarna putih. Di ujung-ujung rantingnya banyak daunnya, mempunyai bunga kecil yang kelopaknya bewarna kuning keputih-putihan. Di dalamnya ada biji kecil yang warnanya merah. Yang dimanfaatkan adalah kerangka yang membungkus biji.

Sifatnya panas dan kering pada tahapan keempat. Jika hendak digunakan, harus direndam dalam susu selama sehari semalam, dan susu itu harus diganti dua atau tiga kali, kemudian dikeluarkan dan dikeringkan di tempat yang tidak terkena sinar matahari secara langsung.

38. Sya'ir

Ibnu Majah meriwayatkan dari hadits Aisyah, dia berkata, "Jika ada salah seorang anggota keluarga sakit, maka Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memerintahkan untuk disiapkan dan dibuatkan sop gandum, kemudian beliau memerintahkan agar sop ini diminumkan kepada orang yang sakit, seraya bersabda,

إِنَّهُ لَيَرْتُقُ فُؤَادَ الْحَزِينِ وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ بِالْمَاءِ عَنْ وَجْهِهَا.

---

[*] Isnad hadits ini dha'if. Tapi Al-Baihaqy meriwayatkannya secara mauquf dari Ibnu Umar, dengan isnad yang shahih, yang mauquf jika ditilik dari lafazhnya, namun marfu' jika ditilik dari hukumnya.

"Sesungguhnya sop ini menguatkan hati orang yang sedang sedih dan menghilangkan penderitaan orang yang sakit, sebagaimana salah seorang di antara kalian menghilangkan kotoran dari wajahnya."

Air rebusan biji gandum lebih baik dan lebih banyak kalorinya daripada tepungnya, bermanfaat untuk mengobati batuk, melancarkan tenggorokan, melancarkan urine, membersihkan kotoran dalam perut, meredakan dahaga dan menurunkan panas. Ia juga mempunyai daya yang membersihkan, menghaluskan dan menguraikan.

Cara membuatnya, harus dipilih biji gandum yang baik, lalu direbus dengan air, lima kali dari banyaknya biji gandum, dipanasi dengan api yang sedang-sedang saja, hingga airnya menyisa seperlima bagiannya.

39. Syawa'

Allah befirman tentang jamuan yang disuguhkan Ibrahim Al-Khalil di hadapan tamunya,

فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيْذٍ.

"Maka tidak lama kemudian Ibrahim menyuguhkan daging anak sapi yang dipanggang." (Hud: 69).

Daging itu dipanggang di atas batu yang dipanaskan. Di dalam riwayat At-Tirmidzy disebutkan dari Ummu Salamah *Radhiyallahu Anha*, bahwa dia pernah menyuguhkan daging pinggul binatang yang dipanggang. Maka beliau memakan sebagian di antaranya, lalu bangkit untuk mengerjakan shalat tanpa wudhu' lagi. Menurut At-Tirmidzy, ini hadits shahih.

Daging panggang yang paling baik ialah daging domba muda, kemudian daging sapi muda yang gemuk. Daging panggang merupakan makanan orang-orang yang kuat, sehat dan olahragawan. Jika daging itu direbus terlebih dahulu, lebih bisa meringankan kerja perut. Yang paling jelek jika dipanggang di bawah terik matahari. Memanggang di atas batu yang dipanaskan lebih baik daripada memanggang di atas lidah api.

40. Shalat

Allah befirman tentang manfaat shalat,

وَاسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيْرَةٌ إِلاَّ عَلَى الْخَاشِعِيْنَ.

"Dan, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, dan sesungguhnya yang demikian itu lebih berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'." (Al-Baqarah: 45).

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ إِنَّ اللهَ مَعَ الصَّابِرِيْنَ.

"Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Al-Baqarah: 153).

Di dalam *As-Sunan* disebutkan, bahwa jika Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* merasa tertekan oleh suatu urusan, maka beliau segera mendirikan shalat."

Shalat bisa mendatangkan rezki, menjaga kesehatan, menolak penyakit, mengusir gangguan, menguatkan hati, mencerahkan wajah, menyenangkan jiwa, menghilangkan kemalasan, membangkitkan semangat dan kekuatan, melapangkan dada, memberikan santapan rohani, melapangkan hati, memelihara nikmat, menyingkirkan penderitaan, mendatangkan barakah, menjauhkan syetan dan mendekatkan kepada Allah. Secara umum shalat mendatangkan pengaruh yang menakjubkan untuk menjaga kesehatan hati dan badan serta kekuatan keduanya, menolak unsur-unsur yang buruk. Jika ada dua orang yang sama-sama tertimpa bencana, cobaan atau penyakit, maka orang yang shalat lebih sedikit dan akibatnya lebih selamat.

Shalat mempunyai pengaruh yang menakjubkan untuk mendatangkan kesenangan dunia, terlebih lagi jika dilaksanakan secara sempurna, lahir dan batin. Tidak ada yang bisa menolak keburukan dunia dan akhirat, mendatangkan kemaslahatan dunia dan akhirat seperti yang diperankan oleh shalat. Rahasianya, karena shalat merupakan hubungan antara hamba dan *Rabb*-nya, yang dengan shalat itu semua pintu dibukakan baginya dan pintu-pintu kejahatan ditutup darinya.

41. Shabr

Shabr (sabar) adalah separoh iman, karena iman merupakan ramuan antara sabar dan syukur, seperti yang dikatakan di antara orang salaf, "Iman ada dua paroh: Separoh adalah sabar dan separohnya lagi syukur." Allah befirman,

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ.

"Yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang penyabar dan banyak bersyukur." (Ibrahim: 5).

Sabar yang merupakan bagian dari iman seperti kepala yang merupakan bagian dari jasad. Sabar ada tiga macam:

1. Sabar melaksanakan kewajiban dari Allah, sehingga tidak menelantarkannya.
2. Sabar menjauhi hal-hal yang diharamkan Allah, sehingga tidak mengerjakannya.
3. Sabar menerima qadha' dan qadar Allah, sehingga tidak marah karenanya.

Siapa yang mampu menyempurnakan tiga tahapan ini, maka sempurnalah sabarnya. Kesenangan dunia dan kenikmatan akhirat serta keberuntungan ada pada sabar dan iman. Seseorang tidak sampai kepada iman kecuali dengan menyeberangi jembatan sabar, sebagaimana seseorang tidak bisa sampai ke surga kecuali dengan melewati *shirathul-mustaqim*.

Mayoritas penyakit badan dan hati berasal dari tidak adanya sabar. Hanya sabarlah yang bisa menjaga kesehatan hati dan badan serta roh. Allah beserta orang-orang yang sabar dan mencintai mereka serta mengulurkan pertolongan kepada mereka.

42. Shaum

Shaum (puasa) merupakan penawar untuk berbagai penyakit roh, hati dan badan, manfaatnya tak terhitung dan mempunyai pengaruh yang menakjubkan untuk menjaga kesehatan, meleburkan sisa-sisa, menahan diri dari hal-hal yang berbahaya, apalagi jika dilakukan dengan cara yang benar menurut syariat. Puasa menunjang kekuatan organ tubuh, menguatkan hati untuk jangka pendek maupun jangka panjang, sangat baik untuk orang yang memiliki karakter dingin dan lembab.

Puasa termasuk obat spiritual. Apabila orang yang berpuasa memperhatikan batasannya menurut tabiat dan syariat, maka manfaatnya amat besar bagi hati dan badan. Ada tujuan yang lebih tinggi dari sekedar meninggalkan makan dan minum. Karena itu puasa dikhususkan dari amal-amal lain, bahwa puasa itu bagi Allah, di samping ia bermanfaat bagi orangnya.

43. Dhabb

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari hadits Ibnu Abbas, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah ditanya tentang *dhabb* (biawak), ketika dagingnya dihidangkan kepada beliau, sementara beliau mau memakannya, "Apakah ia haram?"

Beliau menjawab. "Tidak. Tapi biawak itu tidak ada di tempat kaumku, sehingga aku pun enggan memakannya."

Akhirnya daging biawak itu dimakan di hadapan beliau, dan beliau hanya memandangnya saja.

Beliau juga pernah bersabda tentang daging biawak, "Aki tidak menghalalkan dan tidak pula mengharamkannya."

Daging biawak bersifat panas dan kering, membangkitkan daya seksual.

44. Adh-Dhifdha'

Al-Imam Ahmad berkata, "*Adh-Dhifdha'* (katak, kodok) tidak boleh digunakan untuk obat. Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* juga melarang membunuhnya."

Hal ini didasarkan kepada hadits yang diriwayatkannya di dalam *Musnad*-nya, dari hadits Utsman bin Abdurrahman *Radhiyallahu Anhu*, bahwa ada seorang dokter yang menyebut-nyebut katak bisa digunakan sebagai obat di hadapan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, lalu beliau melarang orang itu untuk membunuhnya.

45. Thib

Diriwayatkan dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda tentang *thib* (wewangian, parfum),

حُبِّبَ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ النِّسَاءُ وَالطِّيبُ وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ.

"Yang paling kusenangi dari dunia kalian adalah wanita dan wewangian, namun kesenangan hatiku dijadikan di dalam shalat."

Beliau senantiasa menggunakan wewangian dan sangat tersiksa dengan bau yang tidak sedap. Wewangian merupakan santapan roh, yang menjadi kendaraan bagi kekuatan, sehingga kekuatan itu bisa meningkat sekian kali lipat, yang juga merangsang nafsu makan dan minum, menimbulkan kesenangan, menjalin pergaulan dengan orang-orang yang dicintai, mendatangkan hal-hal yang disenangi dan menyingkirkan hal-hal yang kurang disenangi jiwa, seperti keberadaan orang-orang yang murung dan susah. Sebab bergaul dengan mereka dapat melemahkan kekuatan, mengimbaskan kemurungan dan kesusahan. Sebab pergaulan dengan orang-orang yang murung bagi roh itu tak ubahnya sakit demam bagi badan dan sama dengan bau yang tidak sedap. Karena itu Allah berkenan melarang para shahabat mempergauli Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* dengan cara itu. Firman-Nya,

إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مُسْتَأْنِسِينَ لِحَدِيثٍ إِنَّ ذَلِكُمْ كَانَ يُؤْذِي النَّبِيَّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ وَاللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ.

"Tetapi jika kalian diundang, maka masuklah dan bila kalian selesai makan, keluarlah kalian tanpa asyik memperpanjang percakapan. Sesungguhnya yang demikian itu akan mengganggu Nabi lalu Nabi malu kepada kalian (untuk menyuruh kalian keluar), dan Allah tidak malu (menerangkan) yang benar." (Al-Ahzab: 53).

Dengan kata lain, wewangian merupakan sesuatu yang paling disukai Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Wewangian itu juga berfungsi menjaga kesehatan dan menyingkirkan hal-hal yang mengganggu. Keberadaannya menjadi sebab kekuatan tabiat.

46. Thalh

Allah befirman tentang makanan orang-orang yang baik pada hari kiamat (surga),

"... dan pohon pisang yang bersusun-susun." (Al-Waqi'ah: 29).

Menurut mayoritas mufasir, *thalh* artinya pisang, dan *mandhudh* artinya bersusun-susun antara yang satu dengan lainnya seperti sisir. Ada pula yang mengatakan, *thalh* jenis pohon yang berduri, juga mirip dengan pisang, tapi ada duri di setiap buahnya. Menurut orang-orang salaf, apa yang difirmankan Allah itu hanya sekedar tamsil.

Pisang memiliki sifat panas dan lembab. Yang paling baik ialah yang benar-benar sudah matang dan manis, bermanfaat untuk menghangatkan dada, mengobati paru-paru dan batuk, melancarkan urine, menambah produksi mani, membangkitkan gairah seks, melenturkan perut, dimakan sebelum makanan pokok, tapi bisa menambah produksi lendir. Cara menangkalnya dengan madu atau gula.

47. Thal'

Allah menyebutkan *thal'* (mayang korma) di dalam Kitab-Nya,

وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ.

"Dan pohon korma yang tinggi-tinggi, yang mempunyai mayang bersusun-susun." (Qaf: 10).

Mayang ada dua macam: Jenis jantan dan jenis betina. Proses penyerbukan dengan memindahkan serbuk sari dari jantan ke betina. Mayang korma bermanfaat untuk kesuburan air mani dan meningkatkan gairah seks. Jika serbuknya dimakan wanita sebelum berjima', bisa mempercepat proses kehamilannya. Ia menguatkan perut dan mengeringkannya, menenangkan gejolak darah yang disertai dengan kelambanan pencernakan.

48. Inab

Diriwayatkan dari Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, bahwa beliau menyukai *inab* (buah anggur) dan semangka. Allah menyebutkannya di sebelas tempat dalam Al-Qur'an, dan termasuk nikmat yang dianugerahkan kepada hamba-hamba-Nya di dalam kehidupan dunia ini dan juga di akhirat. Ia merupakan buah-buahan yang paling baik dan paling banyak manfaatnya, dapat dimakan dalam keadaan segar dan dikeringkan, ketika warnanya masih hijau maupun ketika sudah masak, bisa dikategorikan jenis buah-buahan, makanan pokok, obat maupun minuman. Tabiatnya adalah tabiat biji-bijian, bersifat dingin dan lembab. Yang paling baik ialah yang besar dan yang kandungan airnya banyak. Yang putih lebih bagus daripada yang hitam, jika kadar manisnya setara. Yang dibiarkan dua atau tiga hari setelah dipetik, lebih baik daripada yang dimakan setelah dipetik pada hari itu pula.

49. 'Asal

Manfaat *'asal* (madu) sudah banyak dijelaskan di bagian terdahulu dan sering disinggung. Yang perlu ditegaskan, madu sangat baik untuk memelihara kesehatan. Yang paling baik ialah yang warnanya putih dan bening, yang manisnya lebih murni. Yang diambil dari hutan dan pepohonan lebih baik daripada yang diambil dari gua. Yang pasti, hal ini tergantung dari tempat penggembalaan lebah.

50. Ajwah

Ajwah artinya perasan korma. Telah disebutkan di dalam hadits shahih, bahwa siapa yang sarapan dengan perasan tujuh butir korma, maka pada hari itu dia tidak akan terkena pengaruh racun dan sihir. Disebutkan di dalam hadits hasan, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, bahwa perasan buah korma berasal dari surga, merupakan penawar racun. cendawan dari buah manna dan airnya bisa menyembuhkan sakit mata.

51. 'Anbar

Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, tentang kisah Abu Ubaidah dan kawan-kawannya yang memakan *'anbar* (ikan paus) selama sebulan penuh, dan juga berbekal dengannya dalam perjalanan pulang ke Madinah, dan mereka juga mengirimkannya kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Hal ini menunjukkan kehalalan semua jenis ikan, baik ditangkap dalam keadaan hidup maupun didapatkan ketika ia mati terdampar di pantai.

'Anbar yang berarti wewangian atau parfum, merupakan wewangian yang paling baik setelah *misk* (kesturi).

52. 'Ud

'Ud Hindy (pohon gaharu) ada dua macam: Pertama, digunakan untuk pengobatan, yang juga disebut *qusth*. Kedua, digunakan untuk wewangian, yang juga disebut *aluwwah*.

53. Adas

Ada beberapa hadits batil yang menyebutkan adas, dan semuanya sama sekali tidak disabdakan Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*.

Tabiatnya merupakan tabiat jenis tetumbuhan betina, bersifat dingin dan kering. Di dalamnya terkandung dua kekuatan yang berlawanan: Yang pertama menahan tabiat dan yang lain melepaskannya. Kulitnya bersifat panas dan kering pada tahapan ketiga dan rasanya pedas serta mengentalkan darah. Terlalu banyak mengkonsumsi adas bisa menimbulkan beberapa dampak penyakit.

54. Ghaits

Ghaits (hujan) disebutkan di beberapa tempat dalam Al-Qur'an. Kata ini enak didengar. Pendengaran yang kemudian meresap ke dalam hati, menimbulkan kesenangan tersendiri dengan kata ini. Airnya adalah air yang

paling baik, lembut, bermanfaat dan paling besar barakahnya, apalagi jika berasal dari awan yang diselingi guruh, lalu airnya terhimpun di celukan pegunungan. Air hujan merupakan air yang paling lembab di antara macam-macam air, karena ia tidak terlalu lama menimpa tanah, sehingga kekeringannya bisa termanfaatkan, tapi tidak mengganggu elemen kekeringannya yang ada. Karena itu air hujan cepat berubah karena kelembutannya dan reaksinya.

55. Fatihah Al-Kitab (Al-Fatihah)

Al-Fatihah juga disebut *ummul-qur'an, as-sab'ul-matsany.* Ia merupakan obat penawar yang sempurna, obat yang bermanfaat, ruqyah yang sempurna, kunci kekayaan dan keberuntungan, penjaga kekuatan, penghilang kekhawatiran, kesusahan dan kesedihan bagi orang yang mengetahui kedudukannya dan memberikan haknya serta menempatkannya secara tepat sebagai penawar penyakitnya, mengetahui sisi penyembuhan dengannya, dan inilah rahasia Al-Fatihah. Para shahabat pernah melaksanakannya untuk mengobati orang yang tersengat binatang berbisa hingga benar-benar sembuh seketika itu pula, sehingga Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, "Apa pendapat kalian kalau memang Al-Fatihah merupakan ruqyah?"

Siapa yang mendapat taufiq dan cahaya *bashirah*, niscaya dia mampu memahami rahasia surat ini dan tauhid yang dikandungnya, mengetahui dzat, asma', sifat dan perbuatan Allah, penetapan syariat, qadar dan hari berbangkit, memurnikan tauhid Rububiyah dan Uluhiyah, mengetahui ke-sempurnaan tawakal dan kepasrahan kepada-Nya, yang semua urusan berada di Tangan-Nya, mengetahui kaitan makna-maknanya yang mendatangkan kemaslahatan dan menyingkirkan kerusakan, mengetahui kandungannya yang penuh dengan obat penawar dan ruqyah, sehingga bisa membuka pintu-pintu kebaikan dengannya.

Hal ini membutuhkan kehadiran fitrah lain, akal lain dan iman lain. Demi Allah, engkau tidak mendapatkan perkataan yang rusak dan bid'ah yang batil, melainkan Al-Fatihah mengandung bantahannya dengan cara yang paling dekat, benar dan jelas. Engkau tidak mendapatkan pintu ma'rifat Ilahiyah, amal-amal hati dan obat-obat penawarnya, melainkan di dalam Al-Fatihah terdapat kunci-kuncinya dan bukti yang menunjukkannya. Tidak ada etape orang yang berjalan kepada Allah melainkan di dalam Al-Fatihah ada permulaan dan kesudahannnya.

Bahkan kedudukannya lebih jauh dari gambaran di atas. Al-Fatihah adalah kunci terbesar untuk menyingkap simpanan-simpanan dunia, sebagaimana ia merupakan kunci untuk membuka pintu surga. Tapi tidak semua orang bisa menggunakan kunci ini secara baik. Sekiranya orang-orang yang mengejar simpanan-simpanan dunia, tentu mereka akan mencari rahasia yang tersimpan di dalam surat ini, menyaring makna-maknanya, meruntut gigi-

gigi kunci ini dan dapat menggunakannya secara baik, sampai ke tempat simpanan itu tanpa banyak rintangan.

Ini bukan sekedar ilusi dan isapan jempol, tapi ini adalah suatu hakikat. Tentunya Allah mempunyai hikmah yang agung, dengan menyembunyikan rahasia ini, yang tidak diketahui mayoritas penduduk bumi, sebagaimana Dia mempunyai hikmah yang tinggi dengan menyembunyikan simpanan kekayaan bumi, yang tidak mereka ketahui. Sementara simpanan yang tersembunyi pun masih bisa digunakan orang-orang yang jahat. Maka rahasia Al-Fatihah ini tidak bisa digali kecuali oleh jiwa yang mulia, yang diisi iman dan memiliki senjata, sehingga syetan tidak berani mengharu biru. Sementara mayoritas jiwa manusia tidak seperti ini, sehingga tidak bisa mengetahui rahasia-rahasianya.

56. Fidhdhah

Ada riwayat yang menyebutkan bahwa cincin Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* terbuat dari *fidhdhah* (perak) dan mata cincinnya juga terbuat dari perak. Gagang pedang beliau juga terbuat dari perak. Sama sekali bukan hadits shahih yang menyebutkan larangan penggunaan perak dan memakai perhiasan dari perak (bagi kaum laki-laki). Tetapi larangan menggunakan gelas atau bejana perak untuk minum adalah hadits shahih. Masalah bejana ini lebih sempit daripada masalah pakaian dan perhiasan. Apa yang diharamkan untuk bejana tidak mesti merupakan larangan untuk pakaian dan perhiasan.

Perak merupakan salah satu rahasia Allah di bumi, yang senantiasa pusat perhatian manusia. Ia bermanfaat menghilangkan kesedihan dan kesusahan serta kelemahan hati. Tabiatnya yang dingin dan kering bisa menimbulkan panas dan lembab. Ada hadits shahih, bahwa beliau melarang minum dengan bejana dari emas atau perak serta makan dengan piring emas atau perak, karena semua ini bagi orang-orang kafir di dunia dan bagi orang-orang Mukmin di akhirat.

Banyak pendapat yang menafsiri larangan ini. Namun alasan yang benar—*wallahu a'lam*—bahwa penggunaan bejana dari emas dan perak membuat hati pemakainya berada dalam suatu kondisi dan keadaan yang menafikan ubudiyah secara zhahir. Karena itu Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memberikan alasan, bahwa barang itu bagi orang-orang kafir di dunia, karena mereka tidak melaksanakan ubudiyah, yang dengan ubudiyah inilah mereka mendapatkan kenikmatan di akhirat. Maka hamba Allah yang sebenarnya tidak layak menggunakannya di dunia. Yang boleh menggunakannya ialah yang keluar dari ubudiyah kepada-Nya.

57. Al-Qur'an

Allah befirman,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ.

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Al-Isra': 82).

Kata *min* dalam ayat ini menjelaskan jenis dan bukan merupakan keterangan untuk sebagian.

Al-Qur'an adalah obat penawar yang sempurna untuk seluruh penyakit hati dan badan, obat di dunia dan di akhirat. Tapi tidak setiap orang diberi keahlian dan taufiq, sehingga dia bisa menggunakannya sebagai obat. Orang sakit yang pandai berobat dengannya, meletakkannya tepat pada bagian yang sakit dengan benar dan disertai iman, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang mantap dan dengan memenuhi syarat-syaratnya, maka penyakit itu tidak bisa berbuat apa-apa terhadap dirinya.

Bagaimana mungkin penyakit dapat melawan kalam Allah, *Rabb* langit dan bumi, yang sekiranya Dia menampakkan diri kepada gunung, maka gunung itu akan luluh lantak. Apa pun jenis penyakit hati dan badan, maka di dalam Al-Qur'an tentu terdapat petunjuk pengobatan dan sebab-sebabnya serta penjagaan darinya, yaitu bagi orang yang mendapat anugerah pemahaman tentang Al-Qur'an dari Allah. Di bagian terdahulu sudah dijelaskan berbagai keterangan dan petunjuk Al-Qur'an, bagaimana cara menjaga kesehatan dan cara menghindari gangguan serta penyakit.

Kaitannya dengan obat hati, maka Al-Qur'an telah menjelaskannya secara terinci, berikut sebab-sebab pengobatan dan penyembuhannya. Allah befirman,

أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ يُتْلَى عَلَيْهِمْ.

"Dan, apakah tidak cukup bagi mereka bahwa Kami telah menurunkan Al-Kitab (Al-Qur'an), sedang ia dibacakan kepada mereka?" (Al-Ankabut: 51).

Siapa yang tidak disembuhkan Al-Qur'an, maka Allah tidak akan menyembuhkannya, dan siapa yang tidak merasa cukup dengan Al-Qur'an, maka Allah tidak akan memberi kecukupan kepadanya.

58. Qitsa'

Diriwayatkan di dalam *Shahih* Muslim, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* biasa makan *qitsa'* (mentimun) dengan korma yang sudah matang.

Mentimun mempunyai sifat yang dingin dan kering pada tahapan kedua, memadamkan panasnya perut, tidak mudah rusak, bermanfaat untuk sakit saluran kencing, baunya bisa menyadarkan orang yang pingsan, bijinya

melancarkan air kencing, daunnya dijadikan pembalut untuk gigitan anjing. Tapi dinginnya mentimun kurang baik untuk sebagian orang. Maka harus ada campuran lain yang bisa meredakan dingin dan lembabnya, yaitu dengan memakan korma matang seperti yang dilakukan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Jika makan mentimun disertai korma, kismis atau madu, maka bisa membuatnya seimbang.

59. Qusth

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari hadits Anas bin Malik, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ وَالْقُسْطُ الْبَحْرِيُّ.

"Sebaik-baik pengobatan yang kalian lakukan ialah berbekam dan qusth hindy."

Qusth (Gaharu) ada dua macam: Pertama, warna putih yang disebut *bahry*. Kedua, disebut *hindy* yang lebih panas. Yang putih lebih lunak dan memiliki manfaat yang banyak sekali. Keduanya panas dan kering pada tahapan ketiga. Jika diminum bisa mengobati lemah jantung dan perut serta menyembuhkan dinginnya. Ia juga bermanfaat untuk menangkal racun dan mengobatinya.

60. Qashabus-sukkar

Qashabus-sukkar (tebu) disebutkan dalam sebagian lafazh As-Sunnah berkaitan dengan *haudh* (telaga): "Airnya lebih manis daripada gula." Sementara gula sendiri tidak pernah disebutkan di dalam hadits kecuali di tempat ini saja.

Gula adalah barang baru yang tidak pernah dibicarakan para dokter terdahulu. Mereka tidak mengetahuinya dan tidak mensifatinya sebagai bagian dari minuman. Yang mereka kenal adalah madu dan memasukkannya sebagai obat.

Tebu bersifat panas dan lembab, bermanfaat untuk mengobati batuk, mengurangi kelembaban dan melancarkan kencing serta batang paru-paru. Tebu lebih halus daripada gula, bisa membantu mengatasi rasa mual dan menambah produksi mani. Tapi ia juga mengakibatkan sakit kuning. Untuk menetralisirnya bisa digunakan air jeruk yang pahit atau buah delima.

Sebagian orang lebih suka gula daripada madu, karena kepanasan dan kelembutannya lebih minim. Tentu saja hal ini bagi orang yang memang hendak menghindari madu. Bagaimana pun juga, manfaat madu jauh lebih banyak daripada manfaat gula, sebab Allah telah menjadikan madu sebagai penawar dan obat, lauk dan manisan.

61. Tulisan Yang Berisi Pengobatan Demam[*]

Al-Marwazy berkata, "Abu Abdullah mendengar kabar bahwa aku sedang sakit demam. Maka dia menuliskan sesuatu di atas kertas, yang isinya:

"Dengan asma Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan asma Allah. Dengan asma Allah. Muhammad Rasulullah. Kami katakan, 'Wahai api, jadilah kamu dingin dan keselamatan bagi Ibrahim, dan mereka menghendaki tipu muslihat dengannya, maka Kami jadikan mereka orang-orang yang merugi. Ya Allah, *Rabb* Jibril, Mika'il dan Israfil, sembuhkanlah orang yang menerima tulisan ini, dengan daya, kekuatan dan kekuasaan-Mu, wahai *Ilah* yang Haq lagi Tepercaya."

Al-Marwazy menuturkan lagi, "Abu Abdullah membacakan sendiri tulisan itu atas diriku, dan aku hanya mendengarkannya."

62. Tulisan untuk Wanita Yang Sulit Melahirkan

Al-Khalal berkata, "Aku diberitahu Abdullah bin Ahmad, dia berkata, "Aku pernah melihat ayahku menuliskan sesuatu di atas sesuatu yang putih, untuk seorang wanita yang mengalami kesulitan saat melahirkan. Dia menulis hadits Ibnu Abbas *Radhiyallahu Anhu*, yang isinya:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللّٰهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

"Tiada Ilah selain Allah Yang Maha Lemah Lembut lagi Mahamulia. Mahasuci Allah Rabb 'Arsy yang agung. Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam."

Lalu dia menuliskan dua ayat Al-Qur'an,

كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلَاغٌ.

"Pada hari mereka melihat adzab yang diancamkan kepada mereka (merasa) seolah-olah tidak tinggal (di dunia) melainkan sesaat pada siang hari." (Al-Ahqaf: 35).

كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا.

---

[*] Yang dijadikan pengobatan bukan materi tulisan atau pun di mana tulisan itu tertulis, tapi ruqyah yang harus dibaca dengan tuntunan tulisan itu. Sebab ruqyah merupakan pengobatan dengan membaca lafazh-lafazh yang *manqul* dari Al-Qur'an atau As-Sunnah yang shahih, bukan dengan materi atau benda. Apa yang dituliskan di atas kertas atau benda apa pun, hanya sekedar sebagai penuntun bagi orang lain yang mungkin tidak mengetahuinya. Jika tidak, maka seseorang bisa percaya kepada kekuatan materi dan benda, yang berarti sama dengan syirik, pent.

"Pada hari mereka melihat hari berbangkit itu, mereka merasa seakan-akan tidak tinggal (di dunia) melainkan (sebentar saja) di waktu sore atau pagi hari." (An-Nazi'at: 46).

Al-Khalal berkata, "Abu Bakar Al-Marwazy mengabarkan kepada kami, bahwa Abu Abdullah didatangi seorang laki-laki yang berkata kepadanya, "Wahai Abu Abdullah, buatlah tulisan untuk seorang wanita yang sulit melahirkan semenjak dua hari ini."

Abu Abdullah berkata, "Sediakan gelas yang besar dan kunyit."

Kulihat dia menulis tidak hanya sekali saja, dengan menyebutkan riwayat dari Ikrimah, dari Ibnu Abbas *Radhiyallahu Anhu*, dia berkata, "Isa *Alaihis-Salam* melewati seekor sapi betina yang kesulitan melahirkan anak di dalam kandungannya. Maka sapi itu berkata, "Wahai *kalimatullah*, berdoalah kepada Allah bagiku, agar Dia membebaskan aku dari kesulitanku ini."

Maka beliau berkata, "Wahai Pencipta jiwa yang berasal dari jiwa, wahai Yang Membebaskan jiwa dari jiwa, wahai Yang Mengeluarkan jiwa dari jiwa, bebaskanlah ia."

Maka sapi itu pun langsung melahirkan anaknya, lalu ia menciumi anaknya sambil berdiri. Perawi mengatakan, "Jika ada seorang wanita kesulitan melahirkan anaknya, maka tulislah baginya. Apa pun ruqyah yang diberikan, maka penulisannya akan bermanfaat."

Cara lain untuk masalah ini ialah dengan menuliskan ayat Al-Qur'an berikut pada gelas yang berisi air bersih,

إِذَا السَّمَاءُ انشَقَّتْ. وَأَذِنَتْ لِرَبِّهَا وَحُقَّتْ. وَإِذَا الْأَرْضُ مُدَّتْ. وَأَلْقَتْ مَا فِيهَا وَتَخَلَّتْ.

"Apabila langit terbelah, dan patuh kepada Rabbnya, dan sudah semestinya langit itu patuh, dan apabila bumi diratakan, dan dimuntahkan apa yang ada di dalamnya dan menjadi kosong." (Al-Insyiqaq: 1-4).

Sebagian airnya diminum wanita yang hamil itu dan sebagian lain diguyurkan ke perutnya.

63. Tulisan untuk Mengobati Mimisan

Syaikhul-Islam Ibnu Taimiyah pernah menuliskan di kening anak yang mimisan,

وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكِ وَيَا سَمَاءُ أَقْلِعِي وَغِيضَ الْمَاءُ وَقُضِيَ الْأَمْرُ.

"Dan difirmankan, 'Hai bumi, telanlah airmu, dan hai langit (hujan) berhentilah', dan air pun disurutkan dan perintah pun diselesaikan." (Hud: 44).

Tidak hanya sekali dia melakukan hal ini, dan orang yang mimisan langsung sembuh. Lalu dia berkata, "Tidak boleh menulisnya dengan menggunakan darah orang yang mimisan, seperti yang dilakukan orang-orang yang bodoh. Darah adalah sesuatu yang najis, sementara firman Allah tidak layak ditulis dengan sesuatu yang najis."

64. Tulisan untuk Mengobati Sakit Gigi

Pada pipi yang berdekatan dengan gigi yang sakit ditempelkan tulisan basmalah, lalu ayat berikut,

قُلْ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ.

"Katakanlah, 'Dialah yang menciptakan kalian dan menjadikan bagi kalian pendengaran, penglihatan dan hati'. Tetapi amat sedikit kalian bersyukur." (Al-Mulk: 23).

Bila perlu juga bisa dituliskan,

وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

"Dan, kepunyaan Allahlah segala yang ada pada malam dan siang hari. Dan, Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (Al-An'am: 13).

65. Tulisan untuk Mengobati Bisul

Di atasnya ditempelkan tulisan ayat,

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْجِبَالِ فَقُلْ يَنسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا. فَيَذَرُهَا قَاعًا صَفْصَفًا. لَا تَرَى فِيهَا عِوَجًا وَلَا أَمْتًا.

"Dan, mereka bertanya kepadamu tentang gunung-gunung, maka katakanlah, 'Rabbku akan menghancurkannya (di hari kiamat) sehancur-hancurnya, maka Dia akan menjadikan (bekas) gunung-gunung itu datar sama sekali, tidak ada sedikit pun kamu lihat padanya tempat yang rendah dan yang tinggi-tinggi'." (Thaha: 105-107).

66. Kabats

Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari hadits Jabir bin Abdullah *Radhiyallahu Anhu*, dia berkata, "Kami memetik *kabats* (buah arak) bersama

Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Lalu beliau bersabda, "Hendaklah kalian memetik buahnya yang bewarna hitam, karena itulah yang paling baik."

Kabats adalah buah pohon arak, yang tumbuh di Hijaz. Sifatnya panas dan kering. Manfaatnya seperti manfaat pohonnya, menguatkan perut, membantu kelancaran pencernakan, mengobati sakit pinggang dan encok.

67. Katam

Al-Bukhary meriwayatkan di dalam *Shahih*-nya, dari Utsman bin Mauhab, dia berkata, "Kami masuk ke tempat Ummu Salamah *Radhiyallahu Anha*, yang saat itu sedang mengeluarkan sebagian dari potongan rambut Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* untuk diperlihatkan kepada kami. yang ternyata rambut beliau itu dicat dengan *hinna'* dan *katam*.

Disebutkan di dalam *Sunan* Abu Daud, dari Ibnu Abbas *Radhiyallahu Anhuma*, dia berkata, "Ada seorang laki-laki yang lewat di dekat Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, yang rambutnya dicat dengan *hinna'*. Maka beliau bersabda, "Alangkah baiknya rambut orang ini."

Lalu ada orang lain yang lewat, dan rambutnya dicat dengan *hinna'* dan *katam*. Maka beliau bersabda, "Rambut orang ini lebih baik daripada orang pertama tadi."

Lalu ada orang ketiga yang lewat, dan dia mengecat rambutnya dengan *shufrah* (tumbuhan yang bisa menghitamkan). Maka beliau bersabda, "Rambut orang ini lebih baik dari semuanya."

Menurut Al-Ghafiqiy, *katam* ialah sejenis tumbuhan yang hidup di lembah, daunnya mirip dengan daun zaitun, sedikit lebih tinggi dari ukuran tubuh manusia, mempunyai buah seukuran biji cabai dan berisi satu butir saja, yang apabila digosok-gosokkan, maka ia akan berubah menjadi hitam. Apabila akarnya dimasak dengan air, maka ia menjadi tinta yang bisa digunakan untuk menulis.

Menurut Al-Kindy, jika biji *katam* digunakan untuk celak, maka ia dapat mengurai air yang terlalu banyak keluar dari mata, dan sekaligus menyembuhkannya."

Jika ada yang mengatakan, "Telah disebutkan di dalam *Ash-Shahih*, dari Anas bin Malik, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* tidak pernah mengecat rambutnya. Bagaimana jelasnya tentang hal ini?"

Ahmad bin Hambal telah menjawab masalah ini dengan berkata, "Selain Anas bin Malik ada yang menyaksikan bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah mengecat rambutnya. Orang yang tidak menyaksikan tentunya tidak bisa disamakan dengan orang yang menyaksikan."

Pendapat Ahmad ini didukung beberapa ahli hadits lainnya. Sementara Malik mengingkarinya.

Jika dikatakan, "Di dalam *Shahih* Muslim telah disebutkan larangan mengecat rambut dengan warna hitam, berkaitan dengan diri Abu Quhafah, ketika dia disuruh menghadap beliau, sementara jenggot dan rambutnya penuh uban, tak ubahnya pohon dan daunnya. Lalu beliau bersabda, 'Ubahlah warna uban ini dan janganlah mengecatnya dengan warna hitam'. Padahal *katam* bewarna hitam."

Jawabannya bisa dari dua sisi:

Pertama, larangan ini berlaku untuk pewarnaan hitam secara murni. Jika pengecatan warna hitam yang menggunakan *hinna'* dicampur dengan sesuatu yang lain seperti *katam*, maka hal ini diperbolehkan. Sebab campuran antara *katam* dan *hinna'* membuat rambut bewarna hitam kemerah-merahan, berbeda dengan *wasmah*, yang menjadikan rambut bewarna hitam pekat. Inilah jawaban yang paling tepat.

Kedua, mengecat dengan warna hitam yang dilarang ialah untuk mengecoh, seperti mengecat rambut budak wanita atau wanita tua yang dimaksudkan untuk mengecoh tuan atau suami. Yang demikian ini termasuk penipuan dan pengkhianatan. Tapi jika tidak dimaksudkan untuk menipu dan mengecoh, maka tidak apa-apa. Diriwayatkan secara shahih dari Al-Hasan dan Al-Husain, bahwa keduanya pernah mengecat rambutnya dengan warna hitam. Hal yang sama juga pernah dilakukan para shahabat lain dan para tabi'in, seperti Utsman bin Affan, Abdullah bin Ja'far, Sa'd bin Abu Waqqash dan lain-lainnya.

68. Karm

Karm adalah pohon anggur, atau disebut juga *habalah*. Tapi dimakruhkan penyebutannya dengan nama *karm* (mulia, baik hati), sebagaimana yang diriwayatkan dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, "Janganlah salah seorang di antara kalian menyebut pohon anggur dengan nama al-karmu. Al-Karmu itu adalah orang Muslim." Dalam riwayat lain disebutkan, "Al-Karmu itu hanya hati orang Mukmin."

Ada dua makna yang terkandung dalam hadits ini:

1. Bangsa Arab biasa menyebut pohon anggur dengan nama *karm*, karena manfaatnya yang banyak. Namun Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* tidak menyukai sebutan yang dapat membangkitkan jiwa untuk lebih mencintainya, dengan menggunakannya sebagai minuman yang memabukkan. Padahal minuman yang memabukkan adalah sumber segala keburukan. Maka beliau tidak menyukai sebutan dengan nama yang teramat baik untuk sesuatu yang bisa menjadi sumber keburukan dan kejahatan.

2. Sabda beliau ini seperti sabda beliau yang lain, "Orang yang kuat itu bukanlah karena menang dalam gulat." Atau sabda beliau yang lain, "Orang yang miskin itu bukanlah orang yang banyak berkeliling untuk meminta-minta." Artinya, kalian menyebut pohon anggur dengan nama *karm*

karena manfaatnya yang banyak. Padahal hati orang Mukmin itu lebih layak mendapat sebutan ini, karena apa pun yang ada pada diri orang Mukmin bermanfaat dan baik. Ini merupakan sentilan tentang apa yang ada di dalam hati orang Mukmin, berupa iman, kedermawanan, kebaikan, cahaya, petunjuk, takwa dan sifat-sifat lain yang memang sejalan dengan nama ini, yang jauh lebih baik dari apa yang dikandung pohon anggur.

Pohon anggur bersifat dingin dan kering, daun dan tangkainya dingin pada akhir tahapan pertama. Air perasan dahan-dahannya bisa diminum, untuk menghilangkan rasa mual dan membersihkan perut.

69. Lahm

Allah befirman,

وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ.

"Dan, Kami beri mereka tambahan dengan buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka ingini." (Ath-Thur: 22).

Diriwayatkan dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau pernah bersabda,

فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ.

"Kelebihan Aisyah daripada para wanita ialah seperti kelebihan tsarid daripada semua makanan."

Tsarid adalah makanan dari roti dan daging. Menurut Az-Zuhry, Memakan daging bisa menambah tujuh puluh macam kekuatan. Ali bin Abu Thalib pernah berkata, "Makanlah daging, karena daging itu menjernihkan warna kulit, membuat perut tidak terasa penuh dan membaguskan akhlak."

Pada bulan Ramadhan, Ibnu Umar tidak pernah ketinggalan makan daging, begitu pula dalam perjalanan.

Daging itu berbeda-beda, tergantung pada asal atau binatangnya dan tabiatnya. Dengan begitu bisa diketahui apa manfaat dan mudharatnya.

Daging domba bersifat panas pada tahapan kedua dan lembab pada tahapan pertama. Yang paling baik ialah domba yang berumur satu tahun. Ia menambah dan menguatkan darah jika benar cara memakannya, cocok bagi orang yang suhu badannya dingin atau sedang dan orang yang banyak berolahraga, menguatkan daya pikir dan hapalan. Daging domba yang sudah tua atau kurus kurang baik, begitu pula daging domba betina. Yang paling baik ialah daging domba jantan yang kehitam-hitaman, karena ia lebih ringan. lebih lezat dan lebih bermanfaat, terlebih lagi jika domba itu dikebiri. Bagian daging yang paling baik ialah yang dekat dengan tulang. Daging dari bagian

tubuh sebelah kanan lebih baik daripada sebelah kiri, dan bagian depan lebih baik daripada bagian belakang.

Menurut sebagian dokter, daging domba yang paling buruk ialah yang sudah lama, terutama bagi orang yang sudah tua. Tapi bagi orang yang sudah terbiasa dengannya, tidak terlalu terpengaruh. Kalau pun ada dokter yang menetapkan bahaya daging domba, maka ini merupakan penetapan yang bersifat parsial dan bukan universal. Artinya, daging domba kurang baik bagi orang yang memang perutnya lemah.

Daging domba yang masih menyusu ke induknya lebih mudah untuk dicerna, karena kandungan susunya dan membangkitkan kekuatan yang seimbang.

Daging sapi besifat dingin dan kering, lebih sulit dicerna dan lamban meninggalkan perut, yang hanya cocok bagi para pekerja keras. Terlalu banyak mengkonsumsi daging sapi bisa mengakibatkan berbagai penyakit empedu. Penawarnya adalah cabe, bawang putih dan jahe. Yang baik adalah daging anak sapi.

Tentang daging kuda, telah disebutkan di dalam *Ash-Shahih*, dari Asma' *Radhiyallahu Anha*, dia berkata, "Kami pernah menyembelih seekor kuda lalu memakannya pada zaman Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*."

Diriwayatkan pula dari beliau, bahwa beliau memperkenankan daging kuda dan melarang daging keledai.

Disertakannya penyebutan kuda dengan baghal dan keledai di dalam Al-Qur'an, bukan berarti hukum dagingnya sama dengan hukum daging keledai dan baghal. Daging kuda bersifat panas dan kering, keras dan tebal serta kehitam-hitaman, kurang baik bagi orang yang memiliki tubuh lentur dan lembut. Tapi keledai liar boleh dimakan.

Tentang daging onta, ada perbedaan antara golongan Rafidhah dan Ahlus-Sunnah. Ada kesamaan antara Rafidhah dan Yahudi, yang mencela daging onta dan tidak mau memakannya, padahal sudah diketahui kehalalannya dalam Islam. Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* dan para shahabat juga biasa memakannya, baik pada saat menetap maupun saat dalam perjalanan.

Daging onta muda yang dikebiri merupakan daging onta yang paling baik dan lezat. Daging onta mirip dengan daging domba bagi orang yang sudah terbiasa dengannya, karena tidak menimbulkan dampak dan penyakit. Tapi di dalam daging onta juga terkandung kekuatan yang kurang terpuji. Karena itu Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memerintahkan wudhu' setelah memakannya, seperti yang disebutkan dalam dua hadits shahih dan tidak satu pun hadits yang berlawanan dengannya. Perintah wudhu' ini tidak bisa ditakwili hanya dengan mencuci tangan semata.

Daging biawak sudah disebutkan kehalalannya di atas, sifatnya panas dan kering, mampu menguatkan gairah seksual.

Daging rusa merupakan daging yang paling baik, sifatnya panas dan kering, baik bagi badan dan memberikan kesehatan yang seimbang. Yang lebih baik lagi adalah daging anak rusa.

Tentang daging kelinci disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari Anas bin Malik, dia berkata, "Kami pernah kehilangan seekor kelinci. Maka kami pun berusaha mencarinya. Setelah terpegang, kami menyembelih dan memasaknya. Lalu Abu Thalhah mengirimkan pahanya kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* dan beliau menerimanya."

Daging kelinci antara panas dan kering. Yang paling baik adalah bagian pahanya. Yang lebih enak lagi jika dipanggang, bermanfaat menguatkan perut, melancarkan air kencing, menghancurkan batu.

Daging janin binatang tidak baik untuk kesehatan, karena darah masih menggumpal di dalamnya. Tapi ia tetap halal dan tidak haram.

Tentang daging dendeng, disebutkan di dalam *As-Sunan,* dari hadits Tsauban *Radhiyallahu Anhu*, dia berkata, "Aku menyembelih seekor domba bagi Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* ketika kami sedang mengadakan perjalanan. Maka beliau bersabda, "Awetkanlah dagingnya." Maka aku senantiasa menyiapkan makanan bagi beliau dengan daging itu hingga tiba di Madinah."

Daging dendeng lebih baik daripada daging segar yang sudah lama. Ia dapat menguatkan tubuh, tapi juga bisa menimbulkan gatal di kulit. Untuk menangkalnya dapat digunakan rempah-rempah yang bersifat dingin. Yang paling buruk adalah lemaknya, karena bisa menimbulkan sembelit. Tapi dampak ini bisa dikurangi, dengan cara memasaknya dengan susu.

70. Lahm Thair

Allah befirman tentang *lahm thair* (daging burung),

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ.

"*... dan daging burung dari apa yang mereka inginkan.*" (Al-Waqi'ah: 21).

Daging burung ada yang halal dan ada pula yang haram. Yang haram ialah burung yang mempunyai cakar pemangsa, seperti burung rajawali dan elang, pemakan bangkai, nasar dan lain-lainnya. Yang halal juga banyak, seperti ayam. Sifatnya panas dan lembab pada tahapan pertama, ringan bagi perut, mudah dicerna, baik kandungannya, menambah produksi mani, menjernihkan suara, membaguskan warna kulit, menguatkan daya pikir, menghasilkan darah yang baik. Ada yang berpendapat, terlalu banyak

memakannya bisa mengakibatkan sakit encok. Tapi pendapat ini tidak akurat. Daging ayam jantan lebih panas dan kurang lembab.

Yang perlu dicatat, tidak selayaknya daging dikonsumsi secara terus-menerus, karena bisa menimbulkan berbagai penyakit yang berkaitan dengan darah dan kegemukan. Maka Umar bin Al-Khaththab berkata, "Jauhilah makan daging (secara terus-menerus), karena ia berbahaya seperti bahaya khamr."

71. Laban

Allah befirman tentang *laban* (susu),

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ.

"Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kalian. Kami memberi kalian minum dari apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya." (An-Nahl: 66).

Allah befirman tentang surga,

فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ.

"Di dalamnya ada sungai-sungai yang dari air yang tiada berubah rasa dan baunya, sungai-sungai dari air susu yang tiada berubah rasanya." (Muhammad: 15).

Di dalam *As-Sunan* disebutkan secara marfu', "Siapa yang dianugerahi makanan oleh Allah, maka hendaklah dia mengucapkan, 'Ya Allah berkahilah bagi kami dalam makanan ini dan anugerahkanlah kepada kami kebaikan darinya', dan siapa yang diberi minum susu oleh Allah, hendaklah dia mengucapkan, 'Ya Allah, berkahilah bagi kami di dalam susu ini dan tambahkanlah bagi kami darinya, karena kami tidak tahu balasan makanan dan minuman selain dari susu ini'."*)

Meskipun air susu itu tidak seberapa jika ditilik dari rasanya, tapi pada hakikatnya ia tersusun dari tiga substansi: Keju, mentega dan air. Keju bersifat dingin dan lembab, mampu menyegarkan tubuh. Mentega memiliki sifat panas dan lembab dalam ukuran yang sederhana, sangat cocok untuk tubuh manusia yang sehat. Air bersifat panas dan lembab, bisa membebaskan tabiat dan melembabkan tubuh.

---

*) Malik juga mentakhrijnya di dalam *Al-Muwaththa'*. Tetapi sanadnya terputus.

Susu yang paling baik ialah yang baru saja diperah. Kualitasnya berkurang bersama waktu yang merangkak. Susu yang baru saja diperah lebih minim tingkat kedinginannya dan lebih banyak tingkat kelembabannya. Bisa dipilih empat puluh hari setelah melahirkan. Yang paling baik ialah yang paling putih warnanya, baik baunya, lezat rasanya, sedikit manis, diperah dari binatang yang masih muda dan sehat, tidak terlalu gemuk dan tidak kurus, digembala di tempat yang baik.

Susu sangat baik, menghasilkan darah yang baik, melembabkan badan yang kering, memberi kalori yang banyak, dapat menghilangkan was-was dan kegundahan. Jika diminum dengan madu bisa menyembuhkan infeksi dan bila diminum dengan gula dapat membuat kulit menjadi bagus. Ia dapat menjaga dari dampak karena jima', baik untuk orang yang batuk, tapi kurang baik bagi kesehatan gigi jika terlalu banyak meminumnya. Karena itu sesudah meminumnya harus berkumur dengan air. Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, bahwa Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah meminum susu lalu beliau meminta air untuk digunakan berkumur, seraya bersabda, "Karena di dalamnya terkandung lemak."

Susu kurang baik bagi orang yang demam, pusing kepala dan kepala terasa berat. Terlalu banyak meminumnya bisa mengganggu pandangan mata dan nyeri persendian.

Susu domba merupakan susu yang paling kasar dan lembab, yang di dalamnya terkandung lemak yang tidak terdapat dalam susu sapi, sehingga terlalu banyak menghasilkan lendir dan bisa menimbulkan bintik-bintik putih di kulit.

Susu merupakan minuman yang paling bermanfaat daripada jenis minuman lainnya bagi badan manusia, karena kandungan kalorinya yang tinggi dan sejalan dengan fitrah yang murni. Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, bahwa pada malam isra', Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* disodori segelas khamr dan segelas susu. Beliau memandang dua gelas itu, kemudian mengambil gelas susu. Maka Jibril berkata, "Segala puji bagi Allah yang telah memberikan petunjuk kepadamu yang sesuai dengan fitrah. Sekiranya engkau mengambil khamr, maka umatmu akan sesat."

Susu sapi menggemukkan badan, memberi keseimbangan kepada perut dan susu sapi merupakan jenis susu yang paling baik, apalagi jika dibandingkan dengan susu domba. Disebutkan dari hadits Abdullah bin Mas'ud, dia memarfu'kannya, "Hendaklah kalian minum susu sapi, karena sapi melahap segala jenis pohon."

72. Luban

Luban adalah kemenyan. Diriwayatkan dari Ali bin Abu Thalib, bahwa ada seseorang yang mengadukan kebiasaannya yang suka lalai. Maka Ali

menyuruhnya untuk menggunakan kemenyan, karena ia dapat membuat hati tambah berani dan mengusir kelalaian.

Ada sebab yang zhahir dan berdasarkan tabiat tentang hal ini, karena jika kelalaian disebabkan oleh buruknya keseimbangan dingin dan lembab yang lebih menguasai otak, maka otak tidak bisa mengingat apa yang masuk ke dalamnya. Karena itu kemenyan berguna untuk menghilangkan gejala ini.

73. Ma'

Ma' (air) merupakan materi kehidupan, pemimpin minuman dan merupakan salah satu sendi kehidupan alam. Bahkan air merupakan sendi yang asli. Langit diciptakan dari uap air dan bumi diciptakan dari buihnya. Dari air Allah menjadikan segala sesuatu menjadi hidup.

Air bersifat dingin dan lembab, meredam panas dan menjaga kelembaban badan, mengganti apa yang keluar dari badan, melembutkan makanan dan ia keluar dalam bentuk keringat. Kualitas air dapat dilihat dari sepuluh faktor:

1. Warnanya harus bening.
2. Baunya harus murni, tanpa ada bau.
3. Rasanya harus segar seperti air sungai Nil dan Eufrat.
4. Beratnya harus ringan.
5. Tempat alirannya harus bagus.
6. Sumbernya harus jauh.
7. Harus terkena sinar matahari dan angin, tidak tersembunyi di bawah tanah, sehingga sinar matahari dan udara tidak bisa menjangkaunya.
8. Gerakan dan alirannya harus cepat.
9. Jumlahnya harus banyak agar dapat menolak kotoran yang bercampur dengannya.
10. Alirannya harus dari arah utara ke selatan atau dari barat ke timur.

Yang memenuhi semua syarat ini secara sempurna kecuali empat sungai: Nil, Eufrat, Syaihan dan Jaihan. Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari hadits Abu Hurairah, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda,

سَيْحَانُ وَجَيْحَانُ وَالنِّيلُ وَالْفُرَاتُ كُلٌّ مِنْ أَنْهَارِ الْجَنَّةِ.

"Saihan, Jaihan, Nil dan Eufrat, masing-masing berasal dari sungai surga."

Keringanan air dapat diukur dari tiga sisi: Pertama, kecepatan reaksinya terhadap panas dan dingin. Menurut Hippocrates, air yang cepat hangat dan cepat dingin adalah air yang paling ringan. Kedua, dengan timbangan. Ketiga, dua lembar kain katun dengan ukuran yang sama dibasahi dengan

dua macam air dengan ukuran yang sama pula, lalu dijemur dengan tempo waktu yang sama, kemudian kain itu ditimbang. Maka yang lebih ringan, maka itulah air yang lebih ringan.

Meskipun pada dasarnya air itu dingin dan lembab, tapi kekuatannya berubah-ubah menurut sebab-sebab yang mempengaruhinya. Air yang terbuka di sisi utara dan tertutup pada sisi-sisinya yang lain, menjadi lebih dingin. Di dalamnya terkandung kekeringan karena angin utara.

Air yang bersumber di area tambang, maka tabiatnya seperti tambang bersangkutan dan akan memberikan pengaruh tertentu terhadap badan. Air yang segar amat bermanfaat bagi orang yang sakit maupun orang sehat. Yang dingin jauh lebih bermanfaat dan juga lebih nikmat. Tidak baik meminum air dingin setelah jima', setelah bangun tidur, setelah keluar dari kamar mandi dan setelah makan buah-buahan. Tapi tidak apa-apa jika dalam keadaan terpaksa, cukup minum seperlunya dan tidak boleh banyak-banyak. Bahkan dalam keadaan-keadaan seperti ini cukup hanya dengan mengisapnya saja, yang bermanfaat menguatkan perut, menghilangkan dahaga dan membangkitkan gairah seks.

Air yang terlalu dingin dan terlalu panas tidak baik untuk syaraf dan organ tubuh, sebab salah satunya berfungsi mengurai dan satunya lagi menghimpun. Air panas bermanfaat menenangkan sakit, mengurai dan mematangkan, mengeluarkan sisa-sisa kotoran, melembabkan dan menghangatkan, tapi bisa mengganggu pencernakan, tidak mampu menghilangkan rasa haus.

Tentang air salju dan embun, maka Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah berdoa,

اللّٰهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالثَّلْجِ وَالْمَاءِ وَالْبَرَدِ.

"Ya Allah, bersihkanlah aku dari kesalahan-kesalahanku dengan air salju dan embun."

Salju itu sendiri merupakan suatu proses pembentukan dari uap, begitu pula airnya. Di bagian terdahulu sudah dijelaskan pemanfaatan salju dan pengaruhnya terhadap hati, karena sifatnya yang dingin. Sedangkan air embun lebih halus dan lebih lezat daripada air salju. Sebaiknya tidak minum air salju setelah keluar dari kamar mandi dan berjima', sehabis olahraga dan makan makanan yang panas, orang yang batuk, pusing kepala, lemah jantung dan orang yang suhu badannya rendah.

Air sumur kurang halus. Sedangkan air tanah yang terpendam di dalam tanah sangat berat, sebab keberadaannya yang tersembunyi dan tidak mendapatkan udara. Air ini sebaiknya tidak langsung diminum, tapi dibiarkan beberapa lama agar terkena udara, lalu dimanfaatkan pada malam harinya.

Yang paling buruk ialah jika di sekitarnya ada kandungan timah atau sumur yang lama tidak dipergunakan, terlebih lagi jika jenis tanahnya buruk.

Air Zamzam adalah pemimpin semua air, paling mulia, paling baik, paling disukai jiwa, paling mahal harganya dan paling bernilai. Air Zamzam merupakan hasil galian Jibril dan minuman Isma'il. Disebutkan di dalam *Ash-Shahih*, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, bahwa beliau bersabda kepada Abu Dzarr, yang saat itu dia sudah berada di antara Ka'bah dan kiswah-kiswahnya selama empat puluh hari empat puluh malam, sementara tidak ada yang dia konsumsi selain air Zamzam, "Air Zamzam itu makanan dari segala makanan." Muslim menambahi dengan isnadnya, "Ia adalah penawar dari penyakit."

Di dalam *Sunan* Abu Daud, disebutkan dari hadits Jabir bin Abdullah, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda, "Air Zamzam itu tergantung dari tujuan meminumnya." Tapi hadits ini dianggap dha'if.

Kami meriwayatkan dari Abdullah bin Al-Mubarak, bahwa ketika sedang menunaikan haji, maka dia mendekat ke Zamzam, seraya berkata, "Ya Allah, sesungguhnya Ibnu Abul-Mawaly memberitahukan kepada kami dari Muhammad bin Al-Munkadir, dari Jabir *Radhiyallahu Anhu*, dari Nabi-Mu, bahwa beliau bersabda, 'Air Zamzam itu tergantung dari tujuan meminumnya'. Sesungguhnya aku meminumnya dengan tujuan untuk menghilangkan rasa haus pada hari kiamat."

Ibnu Abil-Mawaly adalah tsiqat, yang berarti hadits ini hasan dan bahkan ada yang menshahihkannya. Tapi sebagian lain menganggapnya maudhu'. Tapi dua pendapat yang terakhir ini terlalu berlebihan.

Sungai Nil adalah salah satu sungai surga. Mata airnya dari balik gunung Qamar di ujung Habasyah, dari kumpulan hujan yang terhimpun di sana dan pertemuan bermacam-macam aliran, lalu Allah mengalirkannya lewat tanah-tanah gersang yang sama sekali tidak ada tanamannya, hingga di kiri kanannya bisa tumbuh tanaman yang bisa dimakan manusia dan binatang. Mengingat struktur tanah yang menjadi aliran sungai Nil berbatu-batu dan gembur berpasir, yang jika hujannya hanya rintik-rintik tidak mampu mengairi dan tidak layak untuk tanaman, tapi jika hujannya lebat bisa membahayakan penduduk dan tempat tinggalnya, sehingga tidak menunjang kehidupan dan kemaslahatan, maka hujan itu turun di negeri yang jauh, lalu air hujan itu mengalir ke sana melewati sungai yang lebar. Allah telah mengatur debitnya cukup untuk pengairan.

Tentang air laut, Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah bersabda, "Airnya suci dan bangkainya halal."

Allah menjadikan air laut sangat asin hingga terasa pahit, untuk menyempurnakan kemaslahatan kehidupan di muka bumi, baik manusia maupun hewan. Air laut itu diam tidak mengalir dan banyak hewannya.

Banyak pula yang mati di laut dan tidak perlu dikubur. Sekiranya air laut itu manis, tentu ia akan menjadi busuk karena kematian berbagai macam hewan di dalamnya, sehingga akan mengotori udara di seluruh dunia. Maka telah ada ketetapan hikmah Allah yang menjadikan air laut itu asin. Sekiranya berbagai macam bangkai, yang busuk dan mati di alam ini dilemparkan ke laut, maka tak akan mampu merubah keadaannya sedikit pun semenjak ia diciptakan sampai kelak Allah menghancurkan alam ini. Inilah sebab yang tak tampak, mengapa air laut itu asin. Adapun sebab langsungnya, karena bumi itu sendiri juga asin.

Mandi di laut bermanfaat untuk mengobati berbagai macam penyakit kulit. Tapi meminum air laut sangat berbahaya bagi tubuh luar maupun dalam, karena ia mengacaukan perut, menguruskan dan menimbulkan gatal-gatal serta membuat haus. Siapa yang terpaksa harus meminumnya, maka ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak negatifnya, di antaranya ialah dengan cara penguapan. Cara lain ialah dengan menggali lubang yang lebar di pinggir pantai atau di dekat penampungan air laut di tanah, air laut meresap masuk ke dalam lubang itu, lalu membuat lubang kedua agar air meresap masuk ke dalamnya, lalu membuat lagi lubang ketiga agar air meresap masuk ke dalamnya, hingga air laut itu benar-benar menjadi tawar.

74. Misk

Tentang *misk* (minyak kesturi) ini telah disebutkan di dalam *Shahih* Muslim, dari Abu Sa'id Al-Khudry *Radhiyallahu Anhu*, dari Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, beliau bersabda,

أَطْيَبُ الطِّيْبِ الْمِسْكُ.

"Wewangian yang paling bagus adalah minyak kesturi."

Di dalam *Ash-Shahihain*, dari Aisyah *Radhiyallahu Anha*, dia berkata, "Aku pernah meminyaki Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* sebelum ihram dan penyembelihan hewan korban serta sebelum thawaf di Ka'bah dengan wewangian yang dicampuri kesturi."

Kesturi adalah raja segala jenis minyak wangi, paling mulia dan paling bagus. Ia menjadi permisalan dan perumpamaan bagi benda lain dan ia merupakan lembah di surga. Sifatnya panas dan kering pada tahapan kedua, membuat jiwa menjadi senang, menguatkannya, menguatkan organ dalam jika diminum dan dicium, menguatkan organ luar jika dioleskan. Ia sangat baik untuk orang lanjut usia dan orang yang kedinginan, apalagi pada musim dingin, baik untuk menyadarkan orang yang pingsan, gemetaran dan lemas, karena ia membangkitkan panas yang alami, menawarkan kerja racun, menangkal sengatan ular dan binatang berbisa.

75. Milh

Tentang *milh* (garam) ini, Ibnu Majah meriwayatkan di dalam *Sunan*-nya. dari hadits Anas, dia memarfu'kannya, "Pemimpin lauk kalian adalah garam."

Pemimpin sesuatu ialah yang memberi kemaslahatan kepadanya dan memiliki campur tangan dengannya. Hampir semua lauk menjadi enak karena garam.

Garam baik bagi tubuh manusia dan makanan mereka, baik untuk segala benda apa pun yang bercampur dengannya, termasuk pula emas dan perak, sebab di dalamnya terkandung kekuatan yang bisa menambah kadar kekuningan emas dan kadar keputihan perak. Di dalamnya juga terkandung kejernihan dan penguraian, menghilangkan kelembaban yang menebal dan mengeringkan. Garam baik untuk badan, mencegah kerusakannya dan bisa menyembuhkan infeksi.

76. Nakhl

Nakhl (pohon korma) disebutkan di beberapa tempat dalam Al-Qur'an. Di dalam *Ash-Shahihain* disebutkan dari Ibnu Umar, dia berkata, "Ketika kami berada bersama Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, tiba-tiba ada yang menyodorkan batang pohon korma kepada beliau. Maka beliau bersabda, "Sesungguhnya di antara pepohonan ada satu pohon yang perumpamaannya seperti orang Muslim, daunnya tidak mudah jatuh. Coba beritahukan kepadaku apa pohon itu?"

Pikiran orang-orang tertuju ke pohon yang tumbuh di daerah pedalaman di gurun pasir. Tapi menurutku, yang beliau maksudkan adalah pohon korma. Sebenarnya aku akan menjawab, "Pohon korma." Tapi setelah kulihat-lihat, ternyata aku adalah orang yang paling muda di antara orang-orang yang ada. Maka aku pun diam saja. Lalu beliau menjawab, "Pohon itu adalah pohon korma." Pada lain kesempatan aku menceritakan hal ini kepada Umar, ayahku. Maka dia berkata, "Sekiranya saat itu engkau mengatakannya, maka itu lebih aku senangi daripada ini dan itu."

Di dalam hadits ini terkandung pertanyaan yang diajukan orang yang pandai kepada rekan-rekannya, untuk menguji dan mengecek pengetahuan mereka. Di dalamnya juga terkandung permisalan dan perumpamaan. Di dalamnya juga terkandung rasa malu shahabat di hadapan orang-orang yang lebih tua, sehingga membuatnya harus menahan perkataan yang hendak diucapkannya. Di dalamnya juga terkandung kesenangan seorang ayah atas kebenaran pengetahuan anaknya. Di dalamnya juga terkandung pelajaran, hendaknya seseorang tetap menjawab sebuah pertanyaan yang diketahui jawabannya, meskipun dia lebih muda. Di dalamnya juga terkandung perumpamaan orang Muslim seperti pohon korma, yang banyak manfaatnya, rindang dan baik buahnya. Tentang manfaat buahnya sudah dijelaskan di bagian ter-

dahulu. Pohon korma ini pula yang menangis di dekat Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, ketika beliau hendak meninggalkannya, karena ia akan dirundung rindu kepada beliau. Pohon itu juga mendengar perkataan beliau. Ketika Maryam melahirkan putranya, Isa, pohon ini pula yang mengayominya dan buahnya menjadi makanannya.

77. Narjis

Ada hadits yang tidak shahih tentang *narjis* (sejenis bunga bakung). Sifatnya panas dan kering pada tahapan kedua. Akarnya bisa mengobati bisul bernanah, mampu membersihkan dan menarik. Buahnya mempunyai tingkat kepanasan yang sedang. lembut dan bermanfaat untuk mengobati selesma dan dingin, memiliki fungsi pengurai yang kuat, menurunkan suhu badan dan pusing kepala.

78. Nurah

Nurah artinya kapur mati. Ibnu Majah meriwayatkan dari hadits Ummu Salamah *Radhiyallahu Anha*, bahwa apabila Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* memolesi tubuhnya, maka beliau mulai dari auratnya, lalu memolesinya dengan kapur mati, kemudian memolesi seluruh tubuh. Ada beberapa hadits lain yang menyebutkan semacam ini.

Ada yang berpendapat, yang pertama kali mandi dengan mempersiapkan kapur mati adalah Sulaiman bin Daud. Kapur mati bisa dicampur dengan air hingga kebiru-biruan, dibiarkan terkena sinar matahari, lalu diletakkan di kamar mandi. Cara menggunakannya, kapur mati dioleskan ke seluruh tubuh dan dibiarkan beberapa lama tanpa terkena sinar matahari, lalu dibersihkan dengan air ketika mandi.

79. Nabiq

Nabiq sejenis pohon bidara, yang bermanfaat untuk membersihkan perut, menenangkan empedu, bisa dibuat bumbu untuk masakan, mengobati bengkak, tepungnya bagus untuk menguatkan usus, tapi agak sulit dicerna.

80. Hindiba

Ada tiga hadits yang batil tentang *hindiba* (jenis tanaman yang akarnya dibakar sebagai minuman). Sifatnya berubah berdasarkan perubahan musim dalam satu tahun. Pada musim dingin sifatnya dingin dan lembab, pada musim panas sifatnya panas dan kering, pada musim gugur dan semi sifatnya sedang-sedang. Tapi ia lebih cenderung kepada dingin dan kering. Ia dapat mendinginkan, baik untuk perut dan mempunyak kekuatan untuk mencengkeram. Yang paling bermanfaat untuk jantung ialah yang paling pahit. Ia bisa memadamkan panasnya darah. Sebaiknya dimanfaatkan tanpa dicuci terlebih dahulu, karena jika dicuci akan menghilangkan kekuatannya.

81. Wars

Diriwayatkan secara shahih dari Ummu Salamah, dia berkata, "Para

wanita yang baru melahirkan biasa duduk empat puluh hari selama nifasnya. Salah seorang di antara kami ada yang mengolesi wajahnya dengan *wars* (jenis tumbuh-tumbuhan bewarna kuning) untuk menghilangkan bintik-bintik."

Menurut Abu Hanifah Al-Laghwy, *wars* bukan termasuk tumbuh-tumbuhan liar, tapi hanya tumbuh di negeri Arab dan Yaman. Yang paling baik ialah warnanya kemerah-merahan dan terasa lembut di tangan. Manfaatnya tidak jauh berbeda dengan *qusth bahry*.

82. Yaqthin

Yaqthin adalah labu, meskipun ini merupakan sebutan untuk labu secara umum. Menurut arti bahasanya ialah setiap tumbuhan yang tidak mempunyai batang tegak, seperti mentimun atau mentimun. Allah befirman,

وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِيْنٍ.

"*Dan, Kami tumbuhkan untuk dia sebatang pohon dari jenis labu.*" (Ash-Shaffat: 146).

Labu yang disebutkan di dalam Al-Qur'an ini adalah jenis tumbuhan yang merambat. Disebutkan di dalam *Ash-Shahihain*, dari hadits Anas bin Malik, bahwa ada seorang penjahit yang mengundang Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*, agar beliau menikmati makanan yang diolahnya. Anas berkata, "Maka aku menyertai beliau. Penjahit itu menyuguhkan roti dari gandum dan sayur yang di dalamnya ada labu dan juga daging dendeng. Kulihat Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* mengambil sayur labu yang diletakkan di pinggir-pinggir piring beliau. Maka sejak saat itu aku senantiasa menyukai labu."

Abu Thalut berkata, "Aku pernah masuk ke rumah Anas bin Malik yang sedang makan labu. Dia berkata tertuju kepada labu yang dimakannya itu, "Kau adalah buah pohon yang paling kusenangi karena kesenangan Rasulullah kepadamu."

Di dalam *Al-Gahilaniyat* disebutkan dari hadits Hisyam bin Urwah, dari ayahnya, dari Aisyah, dia berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah bersabda kepadaku, "Wahai Aisyah, jika engkau memasak sayur di kuwali, maka perbanyaklah ia dengan labu, karena ia bisa menghibur hati yang sedih."

Labu bersifat dingin dan lembab, rendah kalori, mudah meninggalkan perut sekalipun ia belum hancur sebelum dicerna. Di antara khasiatnya, ia menghasilkan campuran yang baik. Jika dimakan dengan biji sawi, menimbulkan rasa sedikit pedas. Ia lembut dan banyak mengandung air, baik untuk orang yang suhu badannya panas dan tidak cocok untuk orang yang suhu badannya rendah dan dingin. Ia menyembuhkan panas, demam dan pusing

kepala jika diminum perasannya dan lembut di perut. Jika direbus dan airnya diminum dengan campuran madu, bisa menghasilkan banyak cairan tubuh. Secara keseluruhan, labu merupakan makanan yang paling lembut dan empuk dan cepat reaksinya. Sebagaimana yang diriwayatkan dari Anas bin Malik *Radhiyallahu Anhu*, bahwa Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* seringkali mengkonsumsi labu.

Beberapa Catatan Penting

Kami merasa perlu untuk mensudahi pembahasan dalam bab ini, dengan sedikit uraian singkat, tapi amat penting, sebagai catatan dan peringatan serta nasihat yang sangat bermanfaat, agar kitab ini semakin sempurna manfaatnya. Kami juga merasa perlu menukil sebagian dari tulisan Ibnu Masawaih di dalam kitab *Al-Mahadzir* (peringatan):

- Siapa yang makan bawang merah selama empat puluh hari dan seterusnya secara berturut-turut, tentu dia akan menyalahkan diri sendiri.
- Siapa yang sedang mengobati uratnya, lalu dia makan garam, hingga akibatnya dia bintik-bintik dan gatal, maka janganlah menyalahkan kecuali dirinya sendiri.
- Siapa yang makan telor dan ikan, lalu dia lumpuh, maka janganlah menyalahkan kecuali dirinya sendiri.
- Siapa yang masuk kamar mandi padahal perutnya masih penuh makanan, lalu dia lumpuh, maka janganlah menyalahkan kecuali diri sendiri.
- Siapa yang makan ikan dengan susu, lalu dia sakit encok, maka janganlah menyalahkan kecuali diri sendiri.
- Siapa yang mimpi keluar mani lalu berjima' dengan istrinya tanpa mandi sebelumnya, lalu dari jima' itu membuahkan anak yang gila atau kurang waras, maka janganlah menyalahkan kecuali diri sendiri.
- Siapa yang makan telor rebus yang sudah dingin sampai kenyang, lalu dia terkena asthma, maka janganlah menyalahkan kecuali diri sendiri.
- Siapa yang berjima' dan tidak sabar menunggu hingga dia ejakulasi, lalu dia terkena batu ginjal, maka janganlah menyalahkan kecuali diri sendiri.
- Siapa yang becermin pada malam hari lalu dia merasakan kelainan di wajahnya atau tertimpa penyakit, maka janganlah menyalahkan kecuali diri sendiri.

Ibnu Bakhtaisyu' berkata, "Janganlah makan telor dengan ikan, karena keduanya mengakibatkan bawasir, sembelit dan sakit gigi. Terus-menerus makan telor mengakibatkan binti-bintik di wajah. Makan makanan yang asin dengan ikan asin ketika sedang mengobati urat, setelah keluar dari kamar mandi, mengakibatkan gatal-gatal di kulit. Makan ikan yang sudah dingin setelah makan ikan yang masih segar mengakibatkan kelumpuhan. Berjima'

dengan istri yang sedang haid, mengakibatkan batu empedu. Tidak membersihkan diri dengan air setelah jima', mengakibatkan batu ginjal."

Hippocrates berkata, "Meminimkan bahaya lebih baik daripada memaksimalkan manfaat." Dia juga berkata, "Jagalah selalu kesehatan dengan bermalas-malasan dan tidak mau payah, janganlah memenuhi perut dengan makanan dan minuman."

Sebagian ahli hikmah berkata, "Siapa yang menginginkan kesehatan, hendaklah makan dengan cara yang baik, minum air yang bersih, minum pada waktu haus, tidak terlalu banyak minum air, istirahat sesudah makan, berjalan-jalan setelah makan malam, tidak tidur kecuali setelah pergi ke kamar mandi, jangan masuk kamar mandi sewaktu perut penuh makanan, makan daging dendeng pada malam hari mempercepat kematian, sering berkumpul dengan orang-orang lanjut usia juga menuakan orang hidup dan membuat badan orang yang sehat menjadi sakit." Perkataan ini tidak benar diriwayatkan dari Ali bin Abu Thalib. Memang sebagian di antaranya merupakan perkataan Al-Harits bin Kaladah, seorang dokter Arab yang terkenal, dan sebagian lagi perkataan selain dia.

Al-Harits berkata, "Siapa yang ingin kekal, meskipun tidak ada yang kekal, hendaklah dia segera sarapan dan makan malam, mengenakan pakaian yang ringan dan mengurangi jima' dengan wanita." Dia juga berkata, "Empat perkara yang merusak badan: Jima' ketika perut kenyang, masuk kamar mandi ketika perut kenyang, makan daging dendeng dan jima'nya orang yang sudah lanjut usia."

Ketika Al-Harits diminta untuk tampil di muka umum, maka manusia pun berkumpul di hadapannya. Mereka berkata, "Sampaikanlah perintah kepada kami, yang akan kami laksanakan jika engkau sudah meninggal dunia." Maka dia berkata, "Janganlah kalian menikah kecuali dengan wanita yang masih muda. Janganlah kalian makan buah kecuali setelah matang. Janganlah salah seorang di antara kalian berobat ketika badannya masih terlalu berat keadaannya karena penyakit. Hendaklah kalian membersihkan perut setiap bulan. Jika tidak, maka akan merusaknya. Jika salah seorang di antara kalian makan siang, maka janganlah dia langsung tidur kecuali setelah selang satu jam. Setelah makan malam, hendaklah dia berjalan setidaknya sebanyak empat puluh langkah."

Ada seorang raja berkata kepada dokter pribadinya, "Boleh jadi umurmu tidak lebih panjang daripada umurku. Karena itu berilah aku resep agar dapat kujadikan pegangan."

Dokter itu berkata, "Janganlah Paduka menikah kecuali dengan wanita muda, janganlah makan daging kecuali daging binatang muda, janganlah minum obat kecuali karena sakit, janganlah makan buah kecuali yang matang, bersungguh-sungguhlah dalam mengunyah makanan, jika Paduka

makan siang, maka Paduka boleh tidur sesudahnya, jika makan malam, janganlah Paduka tidur kecuali setelah berjalan meskipun sebanyak lima puluh langkah, janganlah makan sebelum lapar, janganlah memaksakan diri untuk berjima', jangan menahan air kencing, segeralah pergi ke kamar mandi sebelum kamar mandi memaksamu masuk ke dalamnya, janganlah makan makanan sementara perut masih penuh makanan, janganlah makan sesuatu yang gigi Paduka tidak kuat mengunyahnya, sehingga perut Paduka tidak kuat mencernanya, hendaklah seminggu sekali Paduka muntah untuk membersihkan tubuh. Sebaik-baik harta simpanan adalah darah di dalam tubuh, maka janganlah mengeluarkannya kecuali untuk keperluan. Hendaklah Paduka masuk kamar mandi, karena ia akan mengeluarkan kotoran yang tidak bisa dikeluarkan oleh obat-obatan."

Asy-Syafi'y berkata, "Empat perkara yang menguatkan badan: Makan daging, mencium wewangian, sering mandi meskipun tidak sehabis jima' dan mengenakan kain katun. Empat perkara yang melemahkan badan: Sering berjima', sering dirundung kekhawatiran, sering minum air dalam keadaan perut kosong dan sering makan yang masam-masam. Empat perkara yang menguatkan pandangan: Duduk menghadap ke Ka'bah, bercelak sebelum tidur, memandang hijau-hijauan dan membersihkan tempat yang diduduki. Empat perkara yang melemahkan pandangan: Memandang kotoran, memandang orang yang disalib, memandang kemaluan wanita dan duduk dengan posisi membelakangi Ka'bah. Empat perkara yang menambah gairah seksual: Makan daging unggas, *ithrifil*, *fustaq* dan *kharub* (semua termasuk jenis tumbuhan). Empat perkara yang menguatkan akal: Tidak berbicara terlalu banyak, bersiwak, bergaul dengan orang-orang shalih dan bergaul dengan orang-orang berilmu."

Plato berkata, "Empat perkara yang dapat melayukan badan dan bahkan bisa membunuhnya: Kemiskinan, berpisah dengan orang-orang yang dicintai, minum air kotor, tidak mau menerima nasihat dan orang bodoh yang menertawakan orang pandai."

Dokter pribadi Al-Ma'mun berkata kepadanya, "Hendaklah Tuan memperhatikan beberapa perkara. Siapa yang menjaganya, maka dia layak untuk tidak sakit kecuali sakit kematian: Janganlah Tuan makan sementara perut Tuan penuh makanan, janganlah makan sesuatu yang gigi Tuan tidak mampu mengunyahnya, sehingga perut Tuan juga tidak mampu mencernanya. Janganlah Tuan terlalu sering berjima', karena hal itu memadamkan cahaya kehidupan. Janganlah Tuan berjima' dengan wanita lanjut usia, karena hal itu mengakibatkan datangnya kematian secara mendadak. Janganlah Tuan mengeluarkan darah kecuali untuk keperluan mendadak. Janganlah Tuan muntah (disengaja) pada musim panas."

Empat perkara yang bisa membuat tubuh menjadi sakit: Banyak bicara,

banyak tidur, banyak makan dan banyak berjima'. Banyak bicara mengurangi cairan otak dan melemahkannya serta mengakibatkan tumbuhnya uban lebih dini. Banyak tidur membuat wajah menjadi pucat, membutakan hati, mengaburkan pandangan mata, membuat malas bekerja dan mengakibatkan kelembaban di badan. Banyak makan merusak katup perut, melemahkan badan, mengakibatkan angin yang menggumpal dan penyakit-penyakit yan kronis. Banyak berjima' melemahkan badan, menguras kekuatan, mengeringkan kelembaban yang seimbang, mengendorkan syaraf dan mengakibatkan penyumbatan, yang dampaknya bisa merembet ke seluruh badan dan secara khusus berdampak kurang baik terhadap otak, karena banyak penguraian dari unsur kejiwaan. Pengosongan pada otak lebih banyak daripada pengosongan pada organ lainnya.

Jima' yang paling baik ialah setelah muncul gairah seksual karena menggambarkan istri yang cantik dan muda, kehangatan dan kelembaban badan dalam keadaan seimbang, hati dikosongkan dari segala beban kejiwaan, perut tidak dalam keadaan kenyang atau kosong, tidak sehabis olahraga berat, badan tidak dalam keadaan terlalu panas atau dingin dan tidak melakukannya secara berlebih-lebihan. Jika hal-hal ini diperhatikan, maka jima' itu akan bermanfaat baginya. Dia akan mendapatkan bahaya tergantung dari apa yang dia abaikan. Jika semua diabaikan, maka itu sama dengan kehancuran total.

Diet secara berlebih-lebihan untuk tujuan kesehatan, sama dengan mengacak penyakit. Yang baik ialah diet secara sederhana. Galenos berkata kepada rekan-rekannya, "Jauhilah tiga perkara dan lakukanlah empat perkara, niscaya kalian tidak lagi membutuhkan seorang dokter: Jauhilah debu, asap dan hal-hal yang busuk. Hendaklah kalian: Manfaatkanlah lemak, wewangian, manisan dan kamar mandi. Janganlah kalian makan padahal sudah kenyang. Janganlah menusuk gigi dengan dahan *badzaruj* dan *raihan*. Janganlah makan kenari pada malam hari. Orang yang sedang sedih jangan makan yang masam-masam. Orang yang sedang mengobati uratnya jangan berjalan terlalu cepat, karena tindakan ini akan mempercepat kematiannya. Orang yang sakit mata jangan muntah (secara disengaja). Janganlah engkau makan daging terlalu banyak pada musim kemarau. Orang yang sakit demam berjemur di bawah sinar matahari. Hindarilah terung yang sudah lama dan banyak dagingnya. Siapa yang minum segelas air panas setiap hari pada musim dingin, maka dia aman dari berbagai penyakit. Siapa yang memolesi badannya dengan kulit buah delima sebelum mandi, maka dia akan jauh dari gatal-gatal dan penyakit kulit. Siapa yang makan daging terung dengan gula, maka dia terbebas dari batu ginjal dan pengerakan air kencing.

Empat perkara yang merusak badan: Kekhawatiran, kesedihan, kelaparan dan begadang pada malam hari. Empat perkara yang menyenangkan: Memandang hijau-hijauan, air yang mengalir, orang yang dicintai dan buah-

buahan. Empat perkara yang menggelapkan mata. Berjalan tanpa memakai alas kaki, memasuki waktu pagi dan petang hari dengan perasaan marah dan berat, keberadaan musuh, banyak menangis dan banyak memandangi garis-garis yang kecil. Empat perkara yang menguatkan tubuh: Mengenakan pakaian yang halus, masuk kamar mandi dalam keadaan yang seimbang, makan makanan yang manis dan masam, mencium aroma yang harum. Empat perkarka yang memuramkan wajah, menghilangkan air muka dan keceriaannya: Dusta, lancang, banyak bertanya tanpa dilandasi pengetahuan dan banyak kekejian. Empat perkara yang menambah air muka dan keceriaannya: Kejantanan, memenuhi janji, kemuliaan dan takwa. Empat perkara yang mendatangkan kebencian dan kemarahan: Takabur, dengki, dusta dan mengadu domba. Empat perkara yang mendatangkan rezki: Shalat malam, banyak memohon ampunan pada waktu sahur, menjaga kejujuran, dzikir pada pagi dan petang hari. Empat perkara yang menghalangi datangnya rezki: Tidur pagi hari, jarang shalat, malas dan khianat. Empat perkara yang mengganggu pemahaman dan pikiran: Terlalu banyak makan yang masam-masam dan buah, tidur telentang, khawatir dan susah. Empat perkara yang membantu pemahaman: Mengosongkan hati, tidak terlalu banyak makan dan minum, mengatur menu makan dengan yang manis dan berlemak dan mengeluarkan sisa-sisa kotoran yang memberatkan badan.

Hal-hal yang mengganggu akal: Terlalu banyak makan bawang merah, buncis, zaitun dan terung, terlalu banyak berjima', mengisolir diri, banyak pikiran, mabuk, banyak tertawa dan banyak bersedih. Seorang pemerhati berkata, "Aku pernah kalah berdebat dalam tiga kali pertemuan. Aku tidak mendapatkan alasan di balik kekalahanku itu melainkan karena aku terlalu banyak mengkonsumsi terung pada sehari aku mengalami kekalahan itu, dan hari lainnya karena aku terlalu banyak mengkonsumsi zaitun dan pada hari lainnya aku terlalu banyak makan buncis."

Kami telah mengemukakan sejumlah uraian yang bermanfaat dari sebagian pengobatan, baik yang praktis maupun teoritis, siapa tahu ada di antara pemerhati yang tidak mendapatkan manfaat kecuali lewat buku ini. Kami juga sudah menjelaskan kedekatan masalah ini dengan syariat. Penisbatan pengobatan para naturalis kepada pengobatan Nabawy lebih sedikit daripada penisbatan pengobatan orang-orang yang lemah kepada pengobatan mereka sendiri.

Permasalahan sesungguhnya masih jauh dari jangkauan apa yang kami sebutkan ini dan jauh lebih besar dari apa yang kami uraikan. Tapi setidak-tidaknya apa yang sudah kami jelaskan ini bisa menjadi sedikit peringatan dari apa yang tersembunyi di baliknya, apalagi bagi orang yang tidak mendapatkan *bashirah* dari Allah secara detail. Maka hendaklah dia mengetahui antara kekuatan yang didukung wahyu dari sisi Allah, dengan ilmu yang

dianugerahkan Allah kepada para nabi, dengan akal dan pengetahuan yang dilimpahkan Allah kepada mereka dan ilmu yang dimiliki selain mereka.

Boleh jadi ada orang yang berkata, 'Apa pedulinya tuntunan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* terhadap masalah ini, yang menyebutkan kekuatan berbagai macam obat, kaidah-kaidah pengobatan dan mengatur urusan kesehatan?"

Tentu saja orang yang berkata semacam ini disebabkan oleh keterbatasan pemahamannya tentang apa yang disampaikan Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*. Uraian kitab ini dan uraian-uraian lain yang lebih baik darinya, berasal dari memahami apa yang dibawa beliau, tuntunan dan petunjuk beliau. Pemahaman yang baik dari Allah dan Rasul-Nya merupakan anugerah yang dilimpahkan kepada siapa pun yang dikehendaki dari hamba-hamba-Nya.

Kami telah mengemukakan tiga dasar pengobatan yang disebutkan di dalam Al-Qur'an. Maka bagaimana mungkin Anda mengingkari syariat yang mampu mendatangkan kemaslahan dunia dan akhirat, juga mengandung kemaslahatan bagi badan dan hati, bahwa ia mampu menjaga kesehatan dan menolak bencana yang bisa menimpanya?

Sekiranya seseorang diberi pengetahuan yang berasal dari Kitab Allah dan Sunnah Rasul-Nya, pemahaman yang sempurna tentang *nash* dan ketentuan-ketentuannya, tentu dia tidak lagi membutuhkan ilmu yang lain, karena dia mampu menyimpulkan seluruh ilmu yang benar darinya.

Inti semua ilmu adalah mengetahui Allah, agama dan makhluk-Nya. Semua ini telah diserahkan kepada para rasul. Jadi merekalah yang paling mengetahui Allah, agama, makhluk, hikmah dalam penciptaan makhluk dan agama-Nya. Sementara pengobatan para pengikut mereka adalah pengobatan yang paling benar dan paling bermanfaat daripada pengobatan selain mereka. Pengobatan para pengikut penutup para nabi dan rasul adalah pengobatan yang paling sempurna, benar dan bermanfaat. Tidak ada yang mengetahui hal ini kecuali orang yang mengetahui pengobatan selain mereka, lalu dia membandingkan di antara keduanya. Maka pada saat itulah dia bisa mengetahui perbedaannya. Mereka adalah umat yang paling lurus akal dan fitrahnya, paling agung ilmunya, paling dekat dengan kebenaran dalam segala hal, karena mereka adalah pilihan Allah dari berbagai umat manusia, sebagaimana diri Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* adalah pilihan Allah dari para rasul yang lain. Ilmu, hikmah dan kemurahan hati yang diberikan kepada mereka tidak bisa diserupai manusia selain mereka. Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* pernah bersabda kepada para shahabat,

"Kalian menyerupai tujuh puluh umat, dan kalianlah umat yang paling baik dan paling mulia bagi Allah." (Diriwayatkan Ahmad).

Pengaruh kemuliaan di sisi Allah ini tampak dalam ilmu dan akal mereka, kemurahan hati dan fitrah mereka. Merekalah yang mengetahui ilmu dan pemikiran umat-umat sebelum mereka, amal dan derajat mereka, sehingga hal ini menambah kemantapan ilmu dan pikiran mereka, di samping ilmu yang telah diberikan Allah.

Karena itu tabiat darah menjadi milik mereka, tabiat empedu milik orang-orang Yahudi, dan tabiat lendir milik orang-orang Nasrani. Karena itu orang-orang Nasrani lebih banyak diwarnai kebodohan dan minimnya pemahaman, orang-orang Yahudi lebih banyak diwarnai kesedihan, kekhawatiran dan kehinaan, sedangkan orang-orang Muslim lebih banyak diwarnai pemikiran, keberanian, kegembiraan dan pemahaman.

Semua ini merupakan rahasia dan hakikat, yang tidak diketahui kecuali orang yang baik pemahamannya dan mendalam ilmunya serta mengetahui apa yang dimiliki semua manusia, dan taufik itu datangnya dari Allah.